

**Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios  
de Bogotá, D.C., Colombia**

Presentado por:

Henry Leonardo Garavito Baquero

Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Actividad Física y Salud

Tutora:

Claudia Margarita Cortés, MSc, PhD

Universidad del Rosario

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Maestría en Actividad Física y Salud

Bogotá, julio de 2019

**Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de  
Bogotá, D.C., Colombia**

Presentado por:

Henry Leonardo Garavito Baquero

Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Actividad Física y Salud

Universidad del Rosario

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Maestría en Actividad Física y Salud

Bogotá, 2019

## Tabla de contenido

<b>1</b>	<b>Capítulo 1. Introducción al problema.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Capítulo 2. Referentes teóricos.....</b>	<b>7</b>
2.1	Actividad física y género en los entornos escolares.....	7
2.2	Actividad física, género y trabajo .....	18
<b>3</b>	<b>Capítulo 3. Metodología .....</b>	<b>24</b>
3.1	Tipo de estudio .....	24
3.2	Población de estudio.....	24
3.3	Fases del trabajo de campo.....	25
3.4	Consideraciones éticas .....	30
3.5	Limitaciones .....	31
<b>4</b>	<b>Capítulo 4. Resultados.....</b>	<b>32</b>
4.1	Expresiones del concepto Actividad Física en la labor docente .....	32
4.2	Mujer, práctica de la actividad física y género.....	36
4.3	Condición de género, actividad física y las expresiones en la vida cotidiana.....	42
<b>5</b>	<b>Capítulo 5. Discusión y conclusiones.....</b>	<b>45</b>
<b>6</b>	<b>Recomendaciones.....</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	<b>Bibliografía.....</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>57</b>

### **Índice de tablas**

Tabla 1 categorías y subcategorías.....	29
-----------------------------------------	----

### **Índice de anexo**

Anexo 1 Consentimiento informado a docentes .....	57
Anexo 2 Guion historia de vida docente.....	61
Anexo 3 Guion entrevista a docentes.....	68

## 1 Capítulo 1. Introducción al problema

La actividad física es un elemento protector de la salud que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, desde la evidencia científica (Blázquez y otros, 2014), se ha demostrado como su práctica regular influye positivamente en la reducción de la carga de enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes e hipertensión. La práctica regular de actividad física complementada con buenos hábitos puede optimizar la productividad laboral, la creatividad y el mejoramiento de las relaciones interpersonales, es un mecanismo protector para la salud y juega un papel importante en los estilos de vida de las personas; debido a que al realizar una práctica regular de ejercicio mejora la calidad de vida, todo esto combinado con una alimentación balanceada proporcionan mejores condiciones de salud para cualquier ser humano (OMS, 2015).

La actividad física constituye un aspecto determinante de la calidad de vida de las personas que según Devis (2000), se define, como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía; y por otro, como una experiencia personal que permite interactuar con los seres y el ambiente cercano. Es decir, el movimiento cotidiano de cualquier individuo desde la niñez hasta la adultez resulta susceptible de caracterización, diferenciar actividad física de deporte o de cualquier otra práctica recreativa conduce a entender bajo que necesidades propias de frecuencia, tiempo e intensidad, una actividad aporta al bienestar de la persona que la practique.

En la sociedad contemporánea la práctica de actividad física regular, deporte o actividades recreativas se han direccionado a un segundo plano, la prioridad de los individuos es producir dinero para solventar las necesidades de manutención, los adultos no se toman un tiempo para ir a caminar o acudir a un gimnasio, los niños ya no salen al parque, los adultos mayores no encuentran espacios adecuados para salir a moverse. La OMS (2015), recomienda realizar actividad física mínimo treinta (30) minutos diarios de forma fraccionada a lo largo del día en periodos de no menos de diez (10) minutos. A partir de actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa o el trabajo, se puede adquirir el hábito e ir mejorando la capacidad física y el estado de bienestar.

A pesar de esta recomendación, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2015). En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (2015), tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años realizó por lo menos 150 minutos semanales de actividad física en tiempo libre, siendo la promoción de la actividad física una tarea pendiente (Fonseca y otros, 2011).

Aunado a la magnitud del problema, los reportes enunciados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (2015), OMS (2015) y de la Organización Panamericana de la Salud – PAHO (2010), indican que la inactividad física aumenta entre la población laboral. Investigaciones como la de Blázquez (2014), muestran que la tendencia de la práctica de AF en población laboralmente activa es la reducción en la cantidad de AF realizada en su tiempo libre, fenómeno usualmente atribuido a la falta de tiempo y la exigencia del trabajo en sí.

En el caso de la población docente, particularmente los vinculados a la educación básica primaria y secundaria, algunos estudios como el de Guzmán y otros (2016), identificaron que

estos profesionales están expuestos a condiciones laborales psicosociales adversas, situación que se relaciona con indicadores negativos en la salud. En este grupo según Guzmán y otros (2016), la actividad física se reconoce como una forma de mejorar los efectos de dichas condiciones, pero, a pesar de la evidencia, autores como Rosales (2016) y Guzmán y otros (2016), concluyen que, aunque los docentes latinoamericanos reconocen los beneficios de la actividad física, más de la mitad de ellos no realizan ni siquiera lo mínimo recomendado a la semana.

Además, Guzmán y otros (2016), mencionan que muchas veces esta actividad no está bien estructurada en las actividades diarias que cada docente realiza. Así, se puede afirmar que muchos docentes son físicamente inactivos porque sus jornadas por fuera del aula se extienden y en el tiempo libre muchos se dedican a la preparación de clases, la revisión de trabajos y tareas, a adelantar actividades administrativas no terminadas en la jornada laboral. Además de estas responsabilidades están las actividades domésticas que entran en una doble jornada de trabajo (Guzmán, 2016). Debe decirse que a esta falta de tiempo y sobrecarga laboral se suma la baja remuneración y la desprofesionalización de la labor docente (Torrecilla, 2013).

Desde las ciencias sociales, se ha discutido acerca de la situación laboral que viven los docentes y su implicación en el cuidado de la salud, explicada no solo por motivaciones personales o por condiciones laborales. Adicional a esta situación y en el caso de las mujeres, debe reconocerse que la práctica de la AF se disminuye porque parte de sus actividades están marcadas con la realización de tareas correspondientes al hogar y cuidado de su núcleo familiar. En la mayor parte de los casos, a diferencia de los hombres que cuentan con más tiempo libre, porque la mayor parte de las funciones del cuidado y mantenimiento del hogar se delegan a las mujeres (Arango, 2012).

De manera similar, se ha evidenciado un bajo cumplimiento de recomendaciones de actividad física y desigualdades en la práctica de hombres y mujeres según la posición socioeconómica. Aquellas personas de posición menos favorecida han reportado menos actividad física en su tiempo libre frente a aquellas con mejor condición social (Hormiga, 2016).

Así, Hormiga (2015), argumenta que gran parte de estas justificaciones para la práctica de la actividad física están ligadas a las relaciones de poder en la sociedad, especialmente a relaciones de género y clase.

A partir de estos elementos, esta investigación está centrada en el papel de la estructura social del género y su interrelación con la posición socioeconómica en la práctica de actividad física en docentes de colegios de Bogotá. Así, la pregunta central es ¿Cómo se vincula la condición de género con la práctica de la actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá, D.C., Colombia? La presente investigación se direcciona al contexto del docente de la ciudad de Bogotá D.C. para conocer, desde la experiencia vivida, los determinantes que están llevando a que estos adultos realicen o no actividad física. El abordaje da centralidad a, desde una perspectiva subjetiva, aproximarse a las razones de fondo relacionadas con la práctica de AF que se esconden detrás del poco tiempo libre o la sobrecarga laboral (Rodríguez y otros, 2015).

Para el desarrollo del trabajo se propuso como objetivos;

### **Objetivo general**

Analizar cómo se vincula el género con la práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá a partir de la aproximación a las trayectorias de vida y los contextos socioculturales.

### **Objetivos específicos**

- Describir las trayectorias sobre el trabajo, la salud, la enfermedad y la actividad física que configuran un grupo de docentes.
- Clasificar la práctica de la actividad física en los docentes de acuerdo con la categoría género.
- Identificar las motivaciones y razones relacionadas con la práctica de actividad física en mujeres y sus vínculos con la labor docente a través de la experiencia.

Se organiza el documento en 5 capítulos, en la primera parte el capítulo 1 de introducción, presenta al lector el planteamiento del problema y la contextualización, el capítulo 2, presenta las bases teóricas sobre actividad física, condición de género y relaciones de poder en docentes de instituciones educativas del distrito, en el capítulo 3 de metodología se plantea un estudio de tipo cualitativo interpretativo para analizar las razones de la inactividad física desde el enfoque diferencial, limitando la investigación a mujeres docentes de colegios de la ciudad de Bogotá. En los capítulos 4 y 5 se presentan los resultados, discusión y conclusiones, a partir de la información recolectada con las entrevistas semi-estructuradas y las entrevistas biográficas de la muestra poblacional.

Con el desarrollo de esta investigación se busca entender que las desigualdades por género se reproducen en diferentes escenarios sociales, en este caso la práctica de la actividad física se reconoce como expresión de la individualidad del ser humano, específicamente del adulto que se apropia de una labor con responsabilidades específicas y que debe desarrollar de

forma paralela a otras funciones sociales como la familia, ser padres, hijos, miembros de una comunidad.

Por lo anterior es necesario comprender que estas desigualdades sociales en la salud comprendidas como la distribución inequitativa de los recursos, distribución desigual de poder y dinero son factores determinantes de los que dependen las buenas condiciones de la vida de las personas, es fundamental se logren estrechar las brechas y esas diferencias marcadas entre cada uno de los grupos socioeconómicos con el fin de dar un trato más equitativo a cada persona (OMS, 2015).

## 2 Capítulo 2. Referentes teóricos

Para dar respuesta a la pregunta de investigación, en este capítulo se considerará la actividad física como una práctica social que reproduce las desigualdades sociales en salud y ver como las diferentes motivaciones que llevan a una persona a hacer o no actividad física, se relacionan con decisiones personales vinculadas a la trayectoria de vida y por situaciones impuestas por el contexto sociocultural al que pertenece, Lupton (1995).

Presentando referentes teóricos que permitan analizar la condición de género y las prácticas de actividad física en relación de la labor de profesoras de algunos colegios de Bogotá a partir de la aproximación a las trayectorias de vida y los contextos socioculturales.

### 2.1 Actividad física y género en los entornos escolares

Joan Scott (1986) define el género como la construcción social que se hace de la diferencia sexual y los roles sexuales o el simbolismo sexual en los diferentes contextos socioculturales. Al mismo tiempo refiere a esos elementos diferenciadores de las tareas, que ella define están atravesadas por relaciones de poder entre hombres y mujeres. Por lo tanto y aplicado al tema central de este trabajo, se asume que esas relaciones de poder están inciden en la segregación del trabajo por sexos.

Para el desarrollo de esta investigación, se revisará como la práctica de actividad física y el desarrollo de una actividad laboral están atravesadas por unas relaciones de género. Para tal

fin, a continuación se presenta la aproximación teórica a diferentes conceptos para poder tener una línea clara de investigación y cumplir los objetivos propuestos para tal fin.

La actividad física será comprendida según Hormiga (2015), como la condición de permanecer en acción o en movimiento. La autora discute como, desde las ciencias de la salud, este concepto ha sido principalmente abordado desde una visión positivista. Así, se define en términos de movimiento corporal, como el desplazamiento medible del cuerpo en el espacio, que aumenta el gasto metabólico.

Por otra parte, otra definición relevante de actividad física será según Devís (2000), como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Para contextualizar, el sentido de este trabajo de investigación es necesario conocer que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, al que se le atribuyen el 12% de las defunciones a nivel mundial, sólo la superan la hipertensión (15%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (7%), el sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial (OMS, 2019).

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer son muchos los países en los que la actividad física va en descenso, en el ámbito mundial el 25% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos (OMS, 2019).

La morbilidad y mortalidad por enfermedades no transmisibles es un problema de salud pública según cifras de la OMS (2019) el 71% de las muertes ocurridas en el mundo se debieron a enfermedades crónicas no transmisibles, estas cifras pueden llegar a ser de un 85% en países de ingresos medios y en América Latina estas enfermedades son las principales causantes de las muertes, estimándose que en el 2030 se dé un aumento del 50% de casos de diabetes.

En Colombia este panorama no es muy diferente debido a que según los resultados de la ENSIN-2015, en Colombia, Uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En este sentido, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010.

La obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4%) que en los hombres (14,4%). Aproximadamente la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la OMS. Cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres atienden esta medida de prevención.

Los resultados para Bogotá en la misma encuesta señalan que el grupo de 18 a 64 años solo 18,3% cumplen con la recomendación de actividad física en tiempo libre y el 40,5 % lo hacen como medio de transporte caminando o montando en bicicleta, lo que nos da el 57,8% (Fonseca y otros, 2011).

Para esta investigación donde nuestro tema central está en conocer la práctica de actividad física en los docentes de manera diferencial, se hace necesario indagar sobre el estado en cuestión de la investigación. En investigaciones como las de Deniz (2010), Salazar (2011),

Monterroza (2013) Rosales (2016), Wilches y Luna (2016), el objetivo de conocimiento se ha centrado en conocer como la actividad física se relaciona o no con el riesgo de contraer enfermedades. En todos estos trabajos, se ahonda en cuáles son esas razones o motivaciones para la realización de una práctica regular de actividad física pero no desde una perspectiva social. Se pueden evidenciar en los estudios nombrados una tendencia de investigación tipo cuantitativo para indagar a fondo de esas razones de la inactividad física en la población y en este caso en particular en docentes.

La autora Hormiga (2015), toma otro enfoque de investigación e indica que se hace necesario indagar desde otra perspectiva, para conocer los motivos reales de la no práctica de la actividad física o las limitantes para poder realizarla, en torno a la actividad física, comprender las desigualdades evidenciadas en su práctica, permite pasar de la identificación de barreras y soportes y del no tengo tiempo; como razones de no práctica, a una comprensión más profunda de las tensiones, dilemas y disyuntivas de las mujeres.

Particularmente en los entornos educativos, un gran número de los estudios e investigaciones como las de Blández y otros (2007), Blázquez y otros (2014), Díaz (2013), y Guzmán y otros (2016), se han centrado en escolares, docentes universitarios, desde diferentes enfoques, pero poco se conoce de la no realización de la práctica de actividad física en docentes de colegios. La mayor parte de estos trabajos, metodológicamente, han sido adelantados desde abordajes cuantitativos. Desde enfoques cualitativos Blázquez y otros (2014), indican que estas aproximaciones no han sido centrales en la producción científica. A partir de los anteriores, es importante conocer, cuáles son esas percepciones de la práctica de la actividad física en docentes de colegios es identificar esas barreras que limitan la práctica de la actividad física en esta

población; pero para eso es indispensable conocer que se ha hecho hasta el momento o que estudios han abordado este tema o por lo menos lo han mencionado (Hormiga, 2015).

En un estudio realizado en el 2006, por Denise Vaillant y Cecilia Rossel, de tipo comparativo en el que el objetivo era identificar cuáles eran las condiciones socioeconómicas y de trabajo de docentes de Suramérica y Centroamérica. En el trabajo se pudo identificar que la gran mayoría de los docentes de los siete países que ellos analizaron, corresponden en mayor proporción a mujeres, en los cuales se pudo evidenciar que existe una baja remuneración, una sobrecarga laboral. Los docentes del sector público tienen en promedio el doble de estudiantes con relación a los docentes del sector privado, y no disponen de tiempo de calidad para el ocio y el tiempo libre. También, se destaca en la investigación como hay una desprofesionalización de la labor docente, en la que no se goza de prestigio y reconocimiento por parte de la sociedad y sumado a esto la baja calidad de las infraestructuras de las instituciones educativas.

En este estudio se hace énfasis en como la profesión docente se ha vuelto un foco de atención para las cabezas del hogar por las garantías de estabilidad laboral que ofrece y más aún cuando se hace presencia de forma predominante en el ámbito estatal, hasta el punto que, cuatro de cada diez docentes son jefes de hogar (Denis, 2006). Llama la atención que en su mayoría los docentes pertenecen a clases medias o media baja, lo que podría ubicarnos en un plano de un bajo nivel educativo, es decir que los aspirantes a la carrera o labor docente provienen de las clases trabajadoras de la sociedad (Denis, 2006).

En el 2007 se llevó a cabo un estudio en México por López, Ortiz y Martínez, con el fin de determinar el nivel de actividad física, estado nutricional y obesidad abdominal en docentes de educación superior de educación física, donde se realizaron medidas antropométricas, el peso

y talla y se aplicó el cuestionario internacional de actividad física IPAQ. Para este estudio se pudo conocer que la prevalencia de sobrepeso y obesidad eran altas, la obesidad en mayor proporción en las mujeres que en los hombres y que había mayor práctica de actividad física en hombres que en mujeres. Lo que se puede relacionar, es que gran parte de los docentes son mujeres y a su vez cabeza de familia, limitando así su prácticas de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre. Para este estudio se concluyó que era necesario realizar e implementar programas que ayuden a la prevención de la obesidad y se fomenten estilos de vida saludable (López y otros, 2007).

Para el año 2008, Higueta y otros en Colombia, realizaron un estudio de tipo descriptivo, en el que se buscaba identificar cuáles eran los conceptos y prácticas sociales de recreación, ocio y tiempo libre en docentes de básica primaria de la ciudad de Pereira, en donde se identificó que un alto porcentaje desconoce los conceptos por los que se les estaba indagando (77%), de igual forma se evidencio que un 30% de los docentes vinculados al estudio, realizan actividad física y un 92% de estos emplea su tiempo en ver televisión. Se logró identificar que hay confusión entre los conceptos y relacionan de forma errada unos con otros, así como que el movimiento y manejo de grupos grandes de estudiantes, limita la práctica de actividad física solo a fines de semana y que se presenta mayoritariamente en mujeres (80%) que en hombres (19%), así como que la práctica de la actividad física va disminuyendo con el aumento de la edad (Higueta y otros, 2008).

Para el año 2009 Gómez y otros realizaron un estudio no experimental, correlacional y transversal en la ciudad de Bogotá, Colombia, con el fin de establecer cuál era la relación entre factores psicosociales laborales (FPL) con salud mental y presión arterial, se pudo observar que el 54% de las mujeres y el 22% de las mujeres de la muestra (según los dos criterios de

evaluación de los factores psicosociales laborales), presentan condiciones psicosociales laborales negativas. Los resultados de este estudio también coinciden con el estudio publicado por Díaz (2006), acerca del estrés laboral de docentes escolares, quien señala que su mayor impacto es en la salud mental, porque el estrés laboral se refleja en una afectación mental en los docentes.

Posteriormente en el año 2011, en México, Gómez y otros, llevaron a cabo un estudio no experimental de tipo correlacional, tipo de investigación descriptiva, con el fin de precisar cuáles son los factores psicosociales que más afectan al docente para conocer las causas que les pueden provocar estrés o síndrome de Burnout. En este estudio contrastando con los anteriores, se inclinan los resultados más hacia una afectación en el género masculino, lo que da cuenta que varios factores laborales pueden afectar tanto a hombres como a mujeres en dependencia del factor de estudio. Se evidencia que los hombres pueden tener mayor porcentaje de estrés de tipo alto, en relación con las mujeres con un 0%, el sexo masculino tiene mayor tendencia a un riesgo de estrés laboral en los 3 niveles. Finalmente, se concluyó que más del 70% de los hombres padece estrés y aun nivel alto un 2,5% esto en relación de 0% con las mujeres (Gómez y otros, 2011).

En el 2013 Ariza y otros, realizaron un estudio en Bogotá, Colombia, de tipo descriptivo exploratorio, de corte cualitativo con método fenomenológico y herramientas de la teoría Fundamentada, en el que se pretendía conocer cuáles son las representaciones sociales de la actividad física que tiene el docente, para poder diseñar un programa de actividad física articulado al currículo por las ventajas que eso deriva. Aunque en este estudio se hace énfasis en conocer esas representaciones con el fin de diseñar mejores programas adaptados al currículo y no directamente al impacto de la actividad física en los docentes, se puede evidenciar que sirve como guía para identificar como conciben la actividad física los docentes, manifiestan o

relacionan la actividad física desde una perspectiva biológica, de igual forma relaciona los aspectos arquitectónicos como una limitante para la práctica de la actividad física, dado que desde sus puntos de vista se necesita de grandes espacios para la práctica de actividad física, la cual puede también estar condicionada por aspectos socio ambientales y del entorno. En conclusión en este estudio no se precisan diferencias entre los conceptos de actividad física, juego y deporte debido a que estos conceptos se vinculan, pero si se tiene conciencia de los beneficios de la práctica regular de la actividad física a nivel biológico (Ariza, 2013).

En este mismo año Bayani (2013), realizó un análisis correlacional con maestros de secundaria en los que se buscaba establecer la relación entre la autoeficacia, autoestima, clima escolar y agotamiento en docentes iraníes y hasta qué punto eso predice el agotamiento en los docentes de las escuelas de secundaria. Se concluye que la autoestima se relaciona con el agotamiento de los profesores y a su vez hay percepciones de que el contexto escolar está asociado al agotamiento, debido a las condiciones de trabajo.

Seguidamente en el año 2013, Torrecilla y otros, realizaron un estudio en México de carácter explicativo, comparativo, con muestreo aleatorio estratificado por conglomerados, con el objetivo de conocer la realidad del doble trabajo en docentes de América Latina, sus implicaciones o consecuencias y encontraron que el 27.0% de los profesores de la región que imparten tercer curso de primaria y 38.3% de los de 6° grado complementan su labor como docentes con otro trabajo en ocasiones con trabajos de mayor número de horas que el trabajo de la docencia, es decir que uno de cada tres profesores y profesoras que enseñan en escuelas primarias de América Latina, complementan su labor como docente con otro trabajo y que la preparación de clases se da por lo general en el tiempo libre y fuera de la escuela, lo que quita tiempo de descanso y de actividades libres por parte de los maestros.

En el 2014 Cabrera, mediante su estudio exploratorio de tipo descriptivo realizado en Neiva, Colombia, muestra como la población docente de educación infantil en su mayoría son mujeres en 87,5%, siendo 22% de esta población cabeza de familia y a su vez se identifica un nivel de sedentarismo de 86,1%, esto relacionado con el 59,2% antecedente de Híper tensión arterial- HPA. Mediante esta investigación podemos ver cómo sigue siendo de gran prevalencia la labor docente ejercida por mujeres y como estas son las que llevan mayor sobrecarga social, dada su condición de madres cabeza de familia. En esta investigación, además, se identifica que la presencia de factores de riesgo cardiovascular modificables como riesgo de obesidad (89,9%), sedentarismo (86,1%), riesgo de presentar estrés (51,7%), sobrepeso (47,1%) y obesidad (15,5%) y en menor proporción hiperglicemia, hipertensión, alcoholismo y tabaquismo, en contraste se encuentra una cifra muy baja del 33,2% practica ejercicio físico periódico y el 13,9% refiere el deporte y el 40,3% el baile como recreación , generando información sobre la relación de ser docente mujer y las prácticas de hábitos saludables(Cabrera, 2014).

En contraste a esto Noriega (2015), suscita un estudio donde se muestra que la población docente es más saludable, pero que sigue presentando condiciones de estrés por su labor y por estudiantes de difícil trato, es de destacar que en este ámbito los docentes gozan de mejores condiciones, como lo es que no tienen grupos números en relación con América Latina y Centro América. De igual forma, las jornadas laborales no son tan extenuantes como en otras partes del mundo por lo tanto podría considerarse que la labor docente es ligeramente más dignificada en este país.

En el año 2016, en Brasil se adelantó un estudio descriptivo con delineamiento transversal por García y otros (2016), para establecer asociaciones entre las percepciones de los determinantes bioculturales (entorno, contexto, familia, escuela y el medio ambiente)

relacionados con la actividad física y los docentes. Se analizó también la relación entre los determinantes bioculturales, como la familia, la escuela y el medio ambiente con el nivel de escolaridad, sexo y edad de los profesores.

Se demostró que los profesores con escolaridad a nivel de postgrado dan mayor significado a la relación de familia, el medio ambiente y la escuela contribuyendo esto a la adhesión a la práctica de la actividad física, en comparación con los que son graduados a nivel de pregrado. De igual forma se logró identificar que se considera que hay actividades físicas distintas entre hombres y mujeres y que un mayor nivel educativo permite una comprensión mayor de los determinantes bioculturales de las prácticas de la actividad física (García y otros, 2016).

Seguidamente en este mismo año Correa (2016), realizó un trabajo de carácter de corte cualitativo, descriptivo e interpretativo, fundamentado en el trabajo antropológico, con el que buscó comprender las construcciones sociales, los significados y subjetividades desde el actor propio, realizando un trabajo de los imaginarios sociales de adolescentes y docentes en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física, en donde para mis intereses particulares centre mi atención en como conciben los docentes la actividad física y como la relacionan con su salud. En este aspecto los docentes identifican que estilos de vida sedentarios pueden afectar su salud física, emocional y psíquica adicional a esto, otro tema de interés es como los docentes tienen conciencia de que la práctica de la actividad física conlleva a mejoras en la salud y a su vez se convierte en un espacio de socialización por el simple hecho de interactuar con el otro. En este documento se encuentra que para los docentes la actividad física es reconocida como una práctica de autocuidado que influye en el buen funcionamiento del organismo y una buena salud (Correa, 2016).

Por último, no a modo de cierre, pues es cierto que siempre se encontraran documentos de interés y gran aporte, se encuentra un estudio realizado en el 2016 en México, con 126 docentes de educación básica (preescolar, primaria y secundaria), realizado por Guzmán (2016), de carácter exploratorio que buscaba detectar cual era el nivel de actividad física en los profesores de educación básica y compararlos con los resultados encontrados en Latinoamérica. En este estudio se identificó una vez más que la mayoría de los estudios está centrada en los escolares y no en los docentes, por lo tanto, se hace necesario indagar respecto a esta problemática, pero en los docentes, por otra parte, se encuentra que no realizan actividad física siguiendo las recomendaciones mínimas y que su tiempo libre es destinado a desarrollar labores de planeación de clases, diligenciamiento de documentos administrativos y labores domésticas (Guzmán, 2016).

Por lo tanto, teniendo en cuenta la información recopilada, se puede inferir que las investigaciones se han venido centrando en estudiar la actividad física en escolares y en docentes universitarios, por tal motivo esta investigación estará centrada en comprender las razones de la no práctica de la actividad física en docentes mujeres de un colegio de la ciudad de Bogotá. Tomando como referencia a Hormiga (2015), donde sugiere la necesidad de identificar esas barreras y soportes, desde elementos vinculados a la subjetividad. Dado que gran parte de las investigaciones se han centrado en el factor de las enfermedades en los docentes, las políticas laborales y las condiciones en las que se ejerce la profesión, no se ha profundizado en el aspecto de genero donde dada su construcción social se puede evidenciar que gran parte de las tareas del autocuidado y labores de cuidado de familia se delegan a las mujeres, partiendo de los estereotipos de que cada tarea es limitada a hombres o mujeres, haciendo como una idea cultural y no desde unas perspectiva biológica, donde todos podríamos desarrollar de igual manera las

diferentes tareas de la vida cotidiana, de esta forma entonces se generan unos prejuicios que nos llevan a caer en el error de que solamente las mujeres pueden realizar determinadas funciones en el contexto social, aquellas que son de más fragilidad o delicadeza, mientras que a los hombres se les atribuyen las labores pesadas, lo cual iría en contra de lo que dice la ONU (1945), de que los derechos de hombres y mujeres deben ser iguales, y no haber una connotación de diferencias, simplemente darse un trato digno respetando sus derechos fundamentales (Guzmán, 2016).

Por lo tanto si se generan relaciones de poder, donde por el hecho de hacer trabajos de condiciones más pesadas, se tendría el derecho a gozar de una mejor remuneración y un mayor reconocimiento. Por lo anterior, esta razón de género en la práctica de actividad física ha sido ampliamente, así como la perspectiva de género la cual no ha constituido un asunto relevante en la investigación sobre la actividad física ni su promoción, tal como lo han señalado varios autores (Salles, 2003; Kavanagh, 2008; Verdonk, 2010, Hormiga, 2016).

## **2.2 Actividad física, género y trabajo**

Piedra et al (2013), quienes analizan las buenas prácticas de Educación Física con perspectiva de género, presentan el concepto de como los estereotipos tradicionales de género relacionados con la actividad física y el deporte, persisten manteniéndose todavía la visión binaria del cuerpo masculino y femenino opuestos entre sí, limitando la construcción corporal de la mujer hacia la apariencia y la delgadez.

Los autores analizan el enfoque *doing gender* de West y Zimmerman (1987), donde se concibe el género como una forma de dar sentido a las acciones, como un sistema de significados que organiza las interacciones y les da una direccionalidad. Desde esta perspectiva, el género se

entiende, no como un atributo biológico de las personas, sino como algo que las personas hacen, es decir como una construcción social que emerge en la interacción de las personas en contextos socioculturales (Piedra y otros, 2013).

Blández y otros (2007), realizan un estudio de estereotipos sobre la relaciones entre el género, actividad física y escuela, allí retoman, la perspectiva del alumnado y del profesorado, en el que resaltan cómo en los estereotipos sociales el conjunto de patrones de creencias es compartido por la comunidad o el grupo social, se relaciona directamente con el impacto que éstos tienen, a través de su carácter prescriptivo, como modelos comportamentales, suscitadores de acuerdo o desacuerdo, que marcan la conducta a seguir, en las relaciones que las mujeres y los hombres mantiene con la actividad física y el deporte.

Concluyen Blández y otros (2007), que determinadas actividades físico-deportivas continúan siendo específicas de género, la percepción de que los hombres hacen más cantidad de actividad física fundamentalmente por cuestiones de mayor competencia motriz se afirma al igual que la percepción de desigualdades de género en la práctica de actividad física, explicando que la razón principal son las actividades que se practiquen, también identifica como existe mayor manifestación de esta relación de estereotipos en las zonas rurales que en las zonas urbanas (Blández y otros, 2007).

Blázquez y otros (2014), comparan el volumen práctica de actividad física semanal y la intención de mantenerse físicamente activos en maestros de educación infantil y primaria y la relación condicional en estos aspectos de su situación personal y laboral. A partir de un análisis inferencial mostró que la mujeres hacen menos actividad física que los hombres y que en la práctica habitual de actividad física y en la intención de ser físico activo los/as docentes

solteros/as y sin hijos puntúan más alto que los casados y con hijos, esto en relación al tiempo de ocio que tienen los participantes del estudio y las variables sociales como sueldo, estrato socioeconómico, nivel académico que inciden en el mismo.

Los autores Blázquez y otros (2014), indican que existe relación entre salud y práctica de ejercicio físico, siendo el sedentarismo un agente altamente nocivo, relacionan como en el colectivo profesional de los maestros en España la práctica de ejercicio físico semanal se encuentra por debajo de las recomendaciones mínimas de organismos internacionales, siendo mayor dicha incidencia en mujeres, así como el hecho de tener hijos y que los maestros que más práctica de ejercicio físico realizan, son aquellos de la especialidad de Educación Física.

En este estudio se recomienda como posible solución a la no practica de actividad física de los docentes de la muestra aplicar una de las teorías más utilizadas en la promoción de la salud y con gran influencia del componente cognitivo/perceptivo, el Modelo de Creencias de Salud de Becker (1974), dicho planteamiento descansa sobre la hipótesis de que la consecución de una meta depende del valor que el sujeto atribuye a la misma y la probabilidad de que las acciones realizadas sean eficientes para su consecución (Blázquez y otros, 2014, p. 168).

Entonces, desde este enfoque que proponen los autores, se haría necesario en el colectivo de maestros la adopción de acciones más efectivas de concienciación sobre el riesgo que supone la inactividad física, la concientización del valor, así como la necesidad de organización en su vida doméstica para conquistar tiempo y destinarlo a su realización o probabilidad de logro ya que el impacto del cuidado de hijos y gestión doméstica parece tener una gran influencia en el descenso de práctica de actividad física y por ende el aumento del sedentarismo (Blázquez y otros, 2014, p. 168).

Díaz (2013), en su tesis sobre actividad física y factores relacionados en docentes y administrativos mujeres del área salud de la universidad de Cartagena, describe el nivel de actividad física y factores relacionados de los docentes y administrativos de la Universidad de Cartagena y factores relacionados, concluye que actualmente el alto índice de no practicar ninguna actividad física entre las docentes y administrativas del área de las ciencias de la Salud de la Universidad de Cartagena, genera grandes repercusiones en la salud de cada uno de los individuos de la muestra, incidiendo así en la calidad de vida de estos. Esto debido a que los altos niveles de actividad física en las personas se han asociado con la disminución de síntomas de depresión, cansancio, estrés percibido y ansiedad, así como una mayor autoestima y mejor estado de ánimo, también explica cómo el cargo y el lugar de trabajo influyen de manera directa con estar en movimiento.

Rodríguez y otros (2015), realizan un estudio exploratorio sobre Actividad física en profesores latinoamericanos, con el propósito de detectar el nivel de actividad física en profesores, se aplicaron encuestas en escuelas mexicanas y de cinco regiones latinoamericanas, como parte del estudio internacional sobre condiciones de trabajo y salud docente. Los resultados muestran que más de la mitad de los profesores no realizan actividad física tres o más veces a la semana en promedio. La prevalencia de sedentarismo es similar en los docentes de diferentes países: 64% en México, 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Los profesores dedican el tiempo libre a la planificación de clases y tareas administrativas, lo que deja poco tiempo de descanso y provoca elevados niveles de estrés. Además, una proporción considerable de los docentes presentan sobrepeso y padecimientos cardiovasculares. Por consiguiente, se sugiere poner en marcha programas de actividad física

para mejorar el trabajo, la calidad de vida y la salud física y mental del profesorado (Rodríguez y otros, 2015, p. 10).

Los autores guían su estudio en marco del Proyecto; Promoviendo la Salud en las Américas parte del conjunto de acciones para la reducción multifactorial de las enfermedades no transmisibles, iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud que se basa en intervenciones comunitarias, investigaciones operativas y aumento de las acciones de prevención. Una de las estrategias preventivas enfatiza la influencia de la educación para reducir los factores de riesgo en la toda la población, de ahí la relevancia de considerar a los educadores y todos los agentes educativos que puedan funcionar como aliados en esta magna tarea (Rodríguez y otros, 2015, p. 16).

Los resultados de esta intervención muestran la gravedad de las tendencias en cuanto a los estilos de vida del profesorado y los factores de riesgo para la salud asociados al bajo nivel de actividad física, al parecer los docentes latinoamericanos comparten similares niveles de sedentarismo, en todos los casos superior al 50%. Tal situación induce a investigar con mayor profundidad las condiciones de vida y trabajo en las escuelas, así como las actitudes y motivaciones relativas a la práctica de la actividad física en el imaginario de los profesores. Por lo anterior, se recomienda diseñar, monitorear y aplicar programas de intervención que promuevan la práctica regular de actividad física para mejorar la calidad de vida y trabajo del profesorado (Rodríguez y otros, 2015, p. 20).

La Organización Panamericana de la Salud (2010). En la guía Práctica para la Incorporación de la Perspectiva de Género en Salud, indican como es uno de los determinantes sociales de la salud destacados por la Comisión sobre los Determinantes Sociales de la Salud, e

insta a todos los facilitadores estatales a reconocer que las normas de género, a menudo reducen la capacidad de mujeres como hombres para dar un paso adelante en la Caminata del Poder, o sea, para proteger su propia salud. Define que el sexo, la edad, el grupo étnico, la orientación sexual y el lugar de residencia son importantes determinantes sociales de la salud.

El estudio de la Organización Panamericana de la Salud (2010), al respecto resalta que la mera existencia de servicios de salud (independientemente de su calidad) no garantiza el acceso y el uso adecuados y eficaces. Quién es usted y en qué condiciones vive, influyen en la forma en que usted interactúa con el sistema de salud y en la forma en que el sistema de salud lo trata. Además, ciertas condiciones de su vida pueden significar que usted tal vez tenga menos apoyo social para afrontar las enfermedades o menos poder para tomar decisiones sobre su propio cuerpo (PAHO, 2010).

Entre los aspectos indica que los gobiernos deben descubrir los grupos marginados y elaborar una estrategia para incluirlos en el proceso de garantizar la promoción y protección de la salud, los mandatos de salud pública contemporáneos abarcan una amplia gama de determinantes sociales de la salud, como el sexo, la igualdad de género, la pobreza y la equidad. En esta guía se introducen los conceptos de género y se analizan las formas en que las normas, los roles y las relaciones de género afectan a los resultados y la respuesta en el ámbito de la salud. Al mismo tiempo, se reconoce que el género es una cuestión transversal que debe considerarse junto con otras fuentes de inequidades en la salud, como la pobreza, la edad, la diversidad étnica y el desarrollo socioeconómico general del contexto en cuestión (PAHO, 2010).

### 3 Capítulo 3. Metodología

#### 3.1 Tipo de estudio

Se realizó un estudio de tipo cualitativo interpretativo, pues comprende que la realidad es dinámica y diversa dirigida al significado de las acciones humanas, la practica social, a la comprensión y significación, de participación democrática y comunicativa entre el investigador y el objeto investigado, para este proyecto analizar las razones de la inactividad física desde el enfoque diferencial, orientando la investigación a mujeres docentes de colegios de la ciudad de Bogotá. Este enfoque esta en las experiencias subjetivas del individuo y de las perspectivas colectivas, el estudio se centra en indagar las experiencias de los mismos en relación a la actividad física y analiza los discursos buscando los posibles significados (Salgado, 2007).

#### 3.2 Población de estudio

Para el desarrollo de estudio, la población seleccionada se conformó con mujeres docentes de todas las áreas vinculadas a una I.E.D. de la ciudad de Bogotá, D.C., Colombia. Se escogieron docentes licenciados con mínimo 2 años de trayectoria laboral y se excluyeron a los docentes de educación física. A conveniencia del investigador se seleccionó en total dieciséis docentes que dictan la clase en básica primaria y bachillerato. Se escogió esta institución porque se tiene acceso a la población de estudio y por su vinculación con programas distritales de actividad física y tiempo libre (Hernández, 2006).

Para la selección de la población se utilizó en primera instancia el muestreo teórico (Martínez, 2012), se usó a conveniencia del investigador los docentes seleccionados están asignados a áreas de conocimiento de las ciencias básicas, excluyendo a los docentes del área de

educación física; con el objetivo de que la población incluida no tuviese en su quehacer laboral la obligación de realizar actividad física por la necesidad de los conocimientos a transmitir. En una segunda instancia, se escogió tras la interacción con las docentes de la población, por muestreo de casos importantes para profundizar a las historias personales relevantes que daban justificación al proceso de investigación.

En comienzo se tuvo una muestra inicial de dieciséis docentes mujeres, 4 docentes de ciencias, 4 docentes de español, 4 docentes de artes, 4 docentes de matemáticas. Este número cambio en una segunda etapa de la investigación de acuerdo a la saturación teórica, comprendida como la saturación de la información o de categorías (cuando no hay aporte nuevo de información o datos novedosos) mediante selección intencionada de casos (Martínez, 2012).

Posterior a este proceso, se realizó muestreo de casos importantes con la finalidad de escoger 5 casos para profundizar en la justificación desde la historia personal, un relato bibliográfico (historias de vida).

### **3.3 Fases del trabajo de campo**

Para el desarrollo de la investigación se propuso tres fases. Para la fase 1, se plantearon los referentes teóricos que permitieron reconocer como la condición de género, las trayectorias sobre el trabajo, la salud, la enfermedad de los docentes influye en la práctica de la actividad física. Se seleccionan las categorías actividad física, práctica de la actividad física y género y actividad física en la vida cotidiana como descriptores de información que se recolectó en esta etapa, a 16 docentes de colegios de Bogotá – Colombia (Martínez, 2012).

Para la fase 2 se clasifico la práctica de la actividad física en los docentes de acuerdo con la categoría género y los referentes teóricos. Las categorías seleccionadas fueron actividad

física, actividad física en la vida cotidiana, práctica de la actividad física y género. Según la información que se recolectó en la fase anterior a través de los instrumentos de recolección entrevista e historias de vida que se muestran en el capítulo de resultados (Martínez, 2012).

Para la fase 3 se procesó la información y se reflexionó acerca de las motivaciones y razones relacionadas con la práctica de actividad física en mujeres y sus vínculos con la labor docente a través de la experiencia de las fases 1 y 2. Se procedió a dar análisis, conclusiones y recomendaciones sobre la pregunta problema (Martínez, 2012).

Para la recolección de información los instrumentos que se aplicaron en este estudio fueron dos: la entrevista semi-estructurada y relatos como entrevistas biográficas (historias de vida). Se aplicó la entrevista a profundidad semi-estructurada, donde se intercambió información entre los docentes y el investigador estableciendo una comunicación, profundizando y construyendo conjuntamente significados en los temas estudiados.

La entrevista se realizó con un guion de preguntas estructurado basado en las categorías establecidas para este estudio, ejemplo; las categorías que tienen que ver con actividad física, se les preguntó los motivos por los que realizan actividad física (Hernández, 2006). Estas se realizaron a los dieciséis docentes seleccionados. La entrevista, siguiendo a Taylor (1990), se entendió como un diálogo que tiene ejes temáticos preestablecidos por los investigadores, diseñados de tal forma que permitan explorar las diferentes categorías: actividad física, práctica de la actividad física, actividad física en la vida cotidiana, género, concepto de la actividad física, gustos relacionados como: rutinas, preferencias, autocuidado, relaciones actividad física y salud, trabajo y actividad física y tiempo libre y actividad física.

En una etapa posterior se realizaron los relatos (historias de vida), en la que se intercambi6 información entre los docentes y el investigador, donde se estableci6 una comunicaci6n a profundidad partiendo de un guion. (Taylor, 1990).

Para la aplicaci6n de la entrevista semi-estructurada, y de las entrevistas biogr6ficas (historias de vida), se procedi6 a acordar con cada docente espacios para aplicar la entrevista a profundidad semi-estructurada, de forma independiente, se cit6 al docente y al investigador, en un ambiente que permitiera una comunicaci6n libre, fuera del aula de clase y sin presencia de los estudiantes o la familia. Como indica Taylor (1990), se aplicaron las preguntas como un di6logo que permiti6 la libre expresi6n del docente, quien a trav6s de su lenguaje en un ambiente calmado pudo dar cuenta de su contexto, actividades cotidianas, necesidades de g6nero y de pr6ctica de actividad f6sica, sin l6mite de tiempo o coartando el lenguaje o idea expresada, la entrevista se grab6 con el previo consentimiento del docente realizando la salvedad de que la informaci6n ser6 usada de forma exclusiva para la investigaci6n, esta fase tuvo la duraci6n de tres meses de recolecci6n de datos.

En cuanto a la aplicaci6n de los relatos de vida, se seleccion6 a cinco docentes, a conveniencia del investigador, orientado bajo aspectos como la disposici6n de la docente, expresi6n, y significancia de sus experiencias de vida con respecto a la interrogante de la investigaci6n. Una vez la docente accedi6 a relatar su historia de vida, el investigador acord6 espacios de varias sesiones (las necesarias seg6n la historia y predisposici6n de la docente), el ambiente fue externo al aula de clase, sin l6mite de tiempo, se procedi6 a realizar las preguntas del instrumento y a grabar las respuestas de forma digital, esta fase tuvo la duraci6n de tres meses de recolecci6n de datos.

En cuanto al análisis de la información pertinencia de la misma y calidad, una vez se recolectó la información, esta se sintetizó, analizó e interpreto bajo la guía del modelo inductivo de análisis que permitió alcanzar conclusiones generales partiendo de hipótesis o antecedentes en particular (Flick y otros, 2012).

Para fines de este estudio, se implementó la codificación abierta la cual consiste en descomponer los datos, generar una comparación entre ellos y por ultimo agruparlos en diferentes categorías para posteriormente utilizar la codificación axial, la cual busca relacionar esas categorías y las categorías emergentes buscando formar explicaciones más precisas y completas sobre los fenómenos (Strauss y Corbin, 2002).

La codificación abierta o categorización según Strauss y Corbin (2002), se puede realizar línea a línea, de la frase o párrafo o del documento completo, el proceso tras una lectura cuidadosa o varias lecturas de la información recolectada es nombrar códigos en vivo o sustantivo, re codificar, agrupar/categorizar, tras estos pasos se fragmentan los datos examinarlos detalladamente, se comparan para ver diferencias y similitudes al agrupar los conceptos y finalmente se generan categorías.

Entonces con la información recolectada de las entrevistas semi-estructuradas y las entrevistas biográficas (historias de vida), se comenzó con la codificación y categorización de cada una de las transcripciones y el registro de información escrita, bajo tres categorías actividad física, práctica de la AF y género, AF en la vida cotidiana.

En nueve subcategorías; concepto de la actividad física / gustos relacionados, rutinas /preferencias / autocuidado /relaciones, actividad física y salud, definición de roles de acuerdo a hombres y mujeres, estereotipos de hombres y mujeres, estereotipos vinculados a la práctica de

la actividad física, trabajo productivo y reproductivo, efectos de las relaciones de poder vinculadas al trabajo y toma de decisiones, trabajo y AF / tiempo libre y actividad física. (Ver tabla 1).

Esta información se categorizó de manera sistemática a través de una sábana teórica, partiendo de las preguntas establecidas y de otras que sean emergentes. Todos estos datos se manejaron en mapas conceptuales y relacionales (Flick y otros, 2012).

**Tabla 1 categorías y subcategorías**

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Actividad física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de la actividad física / Gustos Relacionados</li> </ul>
<b>Práctica de la AF y Genero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutinas /Preferencias / Autocuidado /relaciones</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Definición de roles de acuerdo a hombres y mujeres.</li> <li>• Estereotipos de hombres y mujeres.</li> <li>• Estereotipos vinculados a la práctica de la actividad física.</li> <li>• Trabajo productivo y reproductivo.</li> <li>• Efectos de las relaciones de poder vinculadas al trabajo y toma de decisiones.</li> </ul>
<b>AF en la Vida cotidiana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo y AF / Tiempo libre y Actividad física</li> </ul>

Fuente: elaboracion propia del proyecto (2018).

### **3.4 Consideraciones éticas**

En lo relacionado con las consideraciones éticas, se solicitó consentimiento informado a los participantes, donde se explicaron los objetivos del proyecto, la utilidad de la información, la confidencialidad en relación con los nombres de los participantes, el carácter voluntario de la participación, los beneficios previsibles y el riesgo de daño (tangibles o intangibles) para el individuo y la comunidad. Las grabaciones solo fueron escuchadas por el personal del estudio.

Esta investigación cumplió con la declaración de Helsinki y con los estándares colombianos para investigación en salud y se considera de riesgo menor al mínimo según Resolución # 8430-1993 del Ministerio de Salud.

Como primera instancia se pasaron los consentimientos informados a los docentes para realizar la entrevista y la solicitud de grabarlo en audio, este consentimiento informado contiene los aspectos generales pero importantes de información correspondiente de la parte ética y los riesgos de participar en ella, que es un riesgo mínimo en este caso.

Las grabaciones fueron escuchadas por el personal autorizado del proyecto y se mantendrá absoluta confiabilidad y anonimato de esta información; además de contener los objetivos del estudio y las vinculaciones de la investigación a la supervisión de la docente tutora de la investigación en caso de algún reclamo. Luego se radicaron los permisos correspondientes a los administrativos del colegio para llevar a cabo las entrevistas con los docentes.

### **3.5 Limitaciones**

Para este trabajo de investigación al clasificar la información en conceptos como la práctica de la actividad física; una de las limitaciones que se presentó fue que los docentes no contaban con experiencias de vida que les permitieran reconocer en primera instancia las definiciones de acuerdo con la categoría género y los referentes teóricos sobre actividad física presentadas en los instrumentos de recolección de datos.

Otra limitación reconocida fue la motivación de los docentes invitados a ser parte de la investigación; de tal forma que el número de la muestra poblacional fue limitada por las condiciones acordadas en la muestra no probabilística. No fue posible acceder a tener contacto con un número mayor de docentes para incluir en la muestra debido a que en las instituciones educativas restringen el ingreso a personal ajeno al colegio (Martínez, 2012).

Los instrumentos diseñados exigían de un rango de tiempo amplio para ser aplicados con calidad a los docentes incluidos en la muestra, por ende se debía acordar un espacio y horario pertinentes para que el docente y el investigador se pudiesen encontrar bajo las condiciones necesarias, no en todos los encuentros se contó con el tiempo necesario porque el docente tenía otros compromisos que cumplir y la participación en la investigación era de carácter voluntario nunca remunerado.

## 4 Capítulo 4. Resultados

A continuación se presentan según las categorías y subcategorías que información se recolecto para analizar, cómo se vinculó el género con la práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá a partir de la aproximación a las trayectorias de vida y los contextos socioculturales.

En los resultados se identificó en las categorías de Actividad física, Práctica de la AF y AF en la Vida cotidiana los conceptos particulares expresan cada una de las docentes, en otro momento el investigador codifico las expresiones recolectadas con el fin de agrupar las experiencias de vida y presentarlas como desarrollo de las nueve subcategorías establecidas, algunos comentarios consignados por las docentes en las entrevistas e historias de vida como instrumentos de recolección de datos que se citaron textualmente porque son relevantes en el análisis de resultados.

### 4.1 Expresiones del concepto Actividad Física en la labor docente

Frente a los conceptos de actividad física en los hallazgos se identificó como es algo que nace en el mismo momento en que nosotros nacemos, cierto porque implica el movimiento, implica el poder de uno, pues conectarse con el entorno no, cuando un niño empieza a caminar nosotros en la actividad física, cuando caminamos, cuando subimos escaleras, cuando corremos, eso es actividad física para las docentes que participaron en la muestra.

Como expresión cotidiana para las docentes son todas las actividades que nos conectan con el entorno y nos permiten disfrutar de él no, pues a través del desplazamiento, de los desplazamientos en cualquiera de las direcciones (Entrevista docente, 2018).

A partir del concepto de la actividad física se expresan los gustos relacionados, retomando a Hormiga (2016), se define para la investigación como todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo como caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física y que está relacionada con los gustos dependiendo de qué actividad puede o prefiere realizar. Todas estas actividades están mediadas por el contexto, por los espacios físicos como parques, gimnasios, canchas deportivas, por la existencia y disponibilidad de programas de actividad física gratuitos o privados a la que la persona puede acceder.

Siendo esta una expresión relacionada con el concepto de Hormiga (2016), se presenta en los hallazgos de las historias de vida como la idea de estar en movimiento, hacer ejercicios, caminar, mantenerse bien y las formas de realizar la AF; caminar en el colegio, subir bajar escaleras y realizar actividades diarias de desplazamientos por necesidad laboral, o compartir, jugar entre nosotros, jornadas extraescolares.

Frente a esa vida cotidiana relacionada con el gusto por la práctica de la actividad física, surge otra subcategoría codificada como la buena vida, expresada por las docentes como ese auto concepto donde toda la vida se ha sido una persona muy trabajadora o muy activa.

Las historias de vida cuentan que algunas docentes han trabajado desde muy temprana edad, iniciando desde los 10 años de edad con jornadas muy extensas de 5 am hasta altas horas de la noche, donde se combinaba el trabajo con el estudio. Alguna docente frente al código de buena vida relata que por su labor, el doctor le dice que debe manejar tiempos de veinte minutos

de pie, veinte minutos sentada, ronquera de garganta, dolores de columna, alergias, reflejando problemas de salud producto de las labores de toda una vida (Entrevista docente, 2018).

El concepto expresado por la docente frente al código buena vida, reúne las expresiones del grupo donde se evidencia que no solamente se debe tener el gusto o predisposición por la actividad física sino que los espacios de la vida cotidiana no permite que la docente pueda disponer de tiempo regular para hacer AF. Como indica la PAHO (2010), las mujeres socialmente se les han atribuido roles que les afecta y determina el comportamiento de las personas a través de la definición de un reparto de roles entre mujeres y hombres que pasan a desempeñar papeles y a tener responsabilidades sociales diferentes y que en ocasiones condicionan aspectos básicos de la calidad de vida como la salud.

De otro lado la definición de roles de acuerdo a hombres y mujeres, como se expresa en las subcategorías y codificada como machismo, refleja mayor liderazgo del hombre donde las relatorías de las historias de vida cuentan que nuestro país es machista, aun cuando las mujeres ya tienen cargos directivos, desempeñando papeles muy importantes en la sociedad. En la institución educativa particularmente no hay distinción entre hombres y mujeres, se percibe un ambiente equitativo e incluyente (Entrevista docente, 2018).

Frente a como el género es determinante en las prácticas de actividad física varios autores exponen como Piedra y otros (2013), que los estereotipos tradicionales de género relacionados con la actividad física y el deporte, persisten manteniéndose todavía la visión binaria del cuerpo masculino y femenino opuestos entre sí, limitando la construcción corporal de la mujer hacia la apariencia y la delgadez.

Frente a la categoría de Actividad física, la codificación permitió analizar desde la particularidad de cada docente, su historia de vida y su experiencia como mujer, como mujer docente, y como ciudadana, depende de su edad, de la generación a la que pertenece, si está casada o es soltera cuales y como son esas las prácticas de actividad física, resultando que están se definen por los contextos socioculturales, por los ingresos socioeconómicos, si la docente tiene un buen estado de salud o si por el contrario tiene restricciones médicas para moverse.

La actividad física configurada el grupo de docentes es limitada a caminar o subir escaleras, aunque es necesario resaltar que conocen el concepto de AF y son conscientes de las recomendaciones que cualquier adulto debería seguir con el objetivo de mantener un buen estado de salud.

El concepto de actividad física de las docentes de acuerdo con el género, es vinculante entre si debido al estereotipo social de ser mujer, es decir, socialmente se les han asignado responsabilidades que no le dan tiempo para pensar en su bienestar, sino que están en función de la familia y su entorno, se han educado en que las mujeres no realizan determinadas AF, y no se les dan los espacios para vivenciarlas.

En cuanto a las motivaciones y razones relacionadas con la actividad física en mujeres y se vinculan con la labor docente a través de la experiencia, las docentes entrevistadas expresan que para ser mejores docentes, sería bueno moverse más, ser más activas para seguirle el paso a los estudiantes, manejar el estrés y el estado de la salud ocupacional.

## 4.2 Mujer, práctica de la actividad física y género

Para esta categoría los hallazgos dan cuenta de siete subcategorías, que se relacionaran con el concepto de Blández et al (2007) quien devela cómo en los estereotipos sociales el conjunto de patrones de creencias compartidos por la comunidad o el grupo social, se relacionan directamente con el impacto que éstos tienen, a través de su carácter prescriptivo, como modelos comportamentales, suscitadores de acuerdo o desacuerdo, que marcan la conducta a seguir, en las relaciones que las mujeres y los hombres mantiene con la actividad física y el deporte.

Este autor señala como la percepción de que los hombres hacen más cantidad de actividad física fundamentalmente por cuestiones de mayor competencia motriz; la percepción de desigualdades de género en la práctica de actividad física principalmente en relación con las actividades que se practiquen, definen como las mujeres se acercan a las prácticas de AF.

Los hallazgos codifican rutinas y preferencias de autocuidado, como hacer lo que me gusta, sentirse bien, cuidado de la familia, la rutina de AF se codifico como actividades que generan disfrute, actividades que disfruta hacer sin preocupaciones. Las preferencias de AF se codificaron como actividades libres, ir a cine, estar con la familia, compartir con amigos y seres queridos en tiempos no laborales.

Se expresa el autocuidado como sentirse bien, cuidar la familia, tareas del hogar con la familia que como lo expresa una docente, la experiencia en cuanto a las rutinas de actividad física vividas en el colegio son pocas, limitadas a salidas donde el grupo que organiza inventan un circuitos y en esos circuitos hay de todo entonces de pronto llegan los docentes a la cancha de futbol y entonces juegan al primero que meta tantos goles, que llego a la cancha de voleibol, que llego a tenis de mesa, que en la piscina algo que se relacione con la natación entonces hay un

grupo de compañeros que son muy creativos en esas cosas y pues los ponen a jugar y en la primera parte lo manejan como si fuera una convivencia. (Entrevista docente, 2018).

Entonces relacionando el concepto de la subcategoría y el concepto expresado de la docente no se refleja una costumbre o un hábito que desde los espacios o entornos docentes permitan repetir una misma tarea o actividad física muchas veces o en varias jornadas. La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, y la actividad física como se presentó en la exposición de resultados de la categoría AF, encierra un sin número de posibilidades de práctica.

Si, se expresa en las entrevistas realizadas a las docentes, de forma consiente la necesidad de seguir rutinas de autocuidado a través de la práctica de actividad física, pero que no se siguen por razones como las obligaciones de las docentes, falta de recursos socioeconómicos, falta de espacios de practica en el colegio donde se labora, problemas de salud, o básicamente porque las docentes no tienen con quien realizar las rutinas.

En cuanto a las relaciones actividad física y salud, se codifico como sentirse bien, movimiento integral, sentirse más liviana y mejor de los músculos, es frente a esta experiencia de vida donde se evidencio una deficiencia en la calidad de vida de las docentes en relación a las prácticas de AF y la salud, en todos los casos de la muestra seleccionada al recolectar la información se manifestaba algún problema de salud diagnosticado, que se relacionaba con la práctica como docentes, la condición de género y la actividad física.

Como se evidencio en los conceptos expuestos en las entrevistas de las docentes, se tiene el diagnóstico de la enfermedad laboral y se relaciona con el estrés y como indica la PAHO (2010) en su Guía Práctica para la Incorporación de la Perspectiva de Género en Salud, las

mujeres por su condición de género tienden a ocuparse de cuidar a los demás pero no de sí mismas, e insta a que los gobiernos del mundo emprendan campañas de prevención de problemas de salud relacionados con jornadas extenuantes de trabajo y estrés y manejo emocional en las mujeres que trabajan.

Frente a esto las experiencias de vida de las docentes evidenciaron que no todas reciben atención en sus entornos laborales frente al manejo del estrés, estado de salud o prevención de enfermedades laborales, otras experiencias de vida de otro lado cuentan como al realizar prácticas de actividad física se vieron sustancialmente mejoradas las enfermedades diagnosticadas. Conceptos respaldados por las guías de la OMS (2015) frente a la salud en relación con las prácticas de la AF.

En cuanto a la definición de roles de acuerdo a hombres y mujeres esta subcategoría se ha codificado bajo el concepto de machismo, mayor liderazgo en hombres, cargos directivos en hombres y liderazgo en hombres, como se pudo leer en la información recolectada en la entrevista, las condiciones laborales como que se han ido equilibrando, porque un profesor hombre gana lo mismo que una profesora mujer si tienen maestría, por ejemplo. Pero ver a un profesor de primaria hombre, no es usual, ¿Por qué? porque estamos en una sociedad machista en la cual las mujeres son las que se encargan de los niños (Entrevista docente, 2018).

Actualmente las mujeres han logrado avances importantes en los campos de la educación, el trabajo y la salud, aun cuando falte mucho por hacerse in embargo, el entorno familiar parece una trinchera que se resiste, de manera persistente, a dejarse penetrar por las ideas y aspiraciones de equidad entre hombres y mujeres, como se evidencia en el testimonio de la historia de vida de la docente la estrecha relación del rol de la mujer con responsabilidades de mantenimiento y

crianza de la familia, hoy en día le siguen enmarcando en espacios diferentes a las del hombre y por ende con restricciones de todo tipo inclusive con las prácticas de AF.

En la subcategoría de estereotipos de hombres y mujeres, se codificó como machismo, los hombres no realizan tareas de las mujeres, las tareas del hogar no las realizan los hombres, eso es de las mujeres.

Se puede relacionar con varios autores el concepto de que mientras las mujeres invierten su tiempo entre familia y trabajo remunerado, con una percepción del tiempo circular, el hombre sigue manteniendo su participación exclusiva en el mercado laboral, alternándolo con los momentos de ocio. Como se evidencia en el testimonio de la docente la mujer se ve irremediabilmente condenada a realizar una doble jornada, con lógicas de organización incompatibles entre sí, y a padecer el estrés psicológico que esta situación genera, conocida como doble presencia laboral repercute en la salud de la mujer vinculada al mercado laboral.

Se codificaron estereotipos vinculados a la práctica de la actividad física esta subcategoría como tareas de mujeres, el cuidado de la familia es de las mujeres, los hombres trabajan, esto implica que la mujer tiene poco tiempo para hacer actividad física por tareas de la familia. A través del instrumento de recolección de datos entrevistas es el siguiente concepto de la docente;

“ Bueno, a nivel de la sociedad la verdad yo pienso que yo pienso que la sociedad ha avanzado mucho en eso pues como te digo yo en mi época de escolaridad yo fui deportista, yo jamás me sentí discriminada nunca o sea nunca viví ningún tipo de discriminación de hecho sentíamos o yo sentía mucho apoyo por parte tanto de los profesores como del equipo de voleibol de los muchachos, nunca vimos como nosotras no

esperamos el equipo de mujeres y nos trataran de una manera diferente, a nosotras siempre se nos trató por igual entonces yo no lo sentí ni como deportista y creo que se ha evolucionado mucho en esa sentido porque yo me acuerdo que cuando yo era joven si uno como que hablar de futbol de mujeres eso como que se veía como que no eso es para hombres y hoy en día uno ve a las niñas desde pequeñitas ya con el balón jugando ya uno va viendo a que niña le va a gustar el futbol o a que niña le va a gustar el tenis, uno va viendo ese tipo de cosas y pienso que nuestra sociedad ha evolucionado mucho frente a eso claro hay obviamente una cantidad de personas que si todavía está ahí como con ese trauma y pues no lo ven de la manera tan natural como lo podemos ver muchas personas pero la impresión que yo tengo es que se ha evolucionado muchísimo o sea se ha mejorado mucho, ahora en el ambiente de los maestros digamos que creo que si hay una diferencia pero no o sea pero no es que es una diferencia por el hecho de cómo yo soy mujer y ellos son hombres no porque resulta que la diferencia yo la veo es en el sentido que ellos si se sacan tiempo entonces por ejemplo en todos los colegios donde yo he trabajado siempre ha habido el equipo de futbol de los profesores” (Entrevista docente, 2018).

El testimonio de vida de la docente evidencia como los espacios de actividad física en la institución educativa se definen por el rol del docente que aunque manejan las mismas responsabilidades en su entorno laboral, en los espacios de convivencia como grupo son delimitados diferentes para mujeres y diferentes para hombres. Esto se afirma en el testimonio expuesto de una docente donde expresa que los hombres siempre son unidos, ellos si se sacan tiempo, ellos se quedan después de la jornada ellos juegan ellos después de que juegan van y se

toman su cervecitas, ellos también se citan el fin de semana y en cambio las mujeres no, por costumbre, por falta de tiempo o porque no existe la motivación (Entrevista docente, 2018).

Lo que se puede observar de los testimonios recolectados, es un cambio de actitud hacia la aprobación de la participación de la mujer en el mercado laboral y que la mujer casada tenga un empleo fuera del hogar como lo han logrado las docentes seleccionadas en la muestra. Si bien en este último caso ha llegado a ser una opción aceptada, no es visto como una obligación y parece ser opcional y voluntario, en los contextos de las docentes aun cuando con frecuencia es económicamente necesario, también se logra analizar de los resultados que las mujeres aparentemente están cómodas con su definición de rol.

Las tareas se las delegan a la mujer, a veces ellas las hacen por tradición y que frente al concepto de trabajo que ha ido evolucionando como se ha expuesto en apartados anteriores aun la labor se define por el rol, los hombre tienen ocupaciones de proveedores o productivo y las mujeres han sido reconocidas en su labor como reproductiva, el siguiente testimonio guía este análisis;

“¡Catorce hijos! O sea, que implica una mujer con catorce hijos que no puede moverse de la casa porque tiene que hacerles comida. Ella trabajaba lavando ropa, pero la ropa se la llevaban a la casa, y ella la lavaba en la casa de ella”. (Entrevista docente, 2018).

Como consecuencia de este reparto de roles se construye el estereotipo de que las mujeres son más idóneas que los hombres para el desempeño del trabajo reproductivo, mientras que los hombres son mejores para el trabajo productivo, así como la interpretación contraria; los hombres no son válidos para el trabajo doméstico y el cuidado de personas y las mujeres no están suficientemente capacitadas para la producción. Es así como se construyen las relaciones de

género, cuyo resultado es que las mujeres ocupan un lugar de menor valor respecto del trabajo productivo y sufren una clara discriminación en el mercado laboral, independientemente de cuál sea su situación, su planteamiento de vida, su necesidad o su voluntad.

Sobre los hallazgos sobre las relaciones de poder vinculadas al trabajo y toma de decisiones, se codificaron como; liderazgo en hombres, mayores cargos directivos están en hombres, pocas mujeres están a la par, se hacen las tareas porque es la tradición. Y es que las docentes entrevistadas han logrado percibir que como mujeres no reciben el mismo trato que sus pares hombres, aun cuanto sus responsabilidades, tipo de contrato laboral y sueldo son los mismos.

La protección de la mujer trabajadora en el derecho laboral ha sufrido una transformación vertiginosa en el último siglo, como consecuencia de la mejor comprensión del valor del trabajo en sí mismo, así como de la identidad femenina y del reparto de las responsabilidades en la vida familiar, y hoy por hoy si bien se ha intentado vincular en la labor docente sin contar con la identidad de rol, como contaban algunas docentes, los padres miran raro a un profesor hombre en preescolar, dudan dejar a sus hijos, pero si la docente es mujer creen que los hijos estarán mejor educados. Estas relaciones de poder vinculadas al trabajo y toma de decisiones en las instituciones educativas actualmente siguen siendo determinadas por las costumbres de la sociedad.

#### **4.3 Condición de género, actividad física y las expresiones en la vida cotidiana**

Esta categoría sean codificado los hallazgos de trabajo y AF y tiempo libre y actividad física, expresado como trabajar en lo que le gusta, cine, caminar con la familia, amigos, los hombres tienen mayor tiempo libre.

El estilo de vida actual en los países industrializados conlleva un gasto poco significativo de energía en la realización de la mayoría de tareas cotidianas, el sedentarismo como resultado de las comodidades modernas, juntamente con unas actividades de ocio basadas en la televisión, el cine, el ordenador, suponen, además de un ahorro en el gasto calórico, un nivel de inactividad física que a la larga puede repercutir en la forma física, peso ideal el peso corporal y consecuentemente, en la salud ( Devís, 2000).

La condición de género, actividad física y las expresiones en la vida cotidiana se relacionó en los instrumentos de recolección por el poco tiempo disponible, otro trabajo del docente que limita la práctica de actividad física, bajos salarios, disponer del espacio libre para hacer actividades de disfrute, que gustan, realizar actividad con amigos y familiares, estar sola, o estar vinculadas a proyectos que le gustan y no les permiten hacer AF.

La actividad física contribuye a mejorar varios aspectos relacionados con la forma física, como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y la flexibilidad, etc. la cual cosa mejora la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas sin fatigarse, dejando la energía suficiente para disfrutar de las actividades de ocio y para satisfacer necesidades imprevistas, según la información recolectada a lo largo del proceso de investigación evidencia que las docentes conocen el concepto de actividad física, las recomendaciones frente a la prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles en pro de un buen estado de salud, sin embargo la vida cotidiana, las responsabilidades de estas mujeres docentes en suma al fuerte dominio de rol de la sociedad de la ciudad de Bogotá D.C., Colombia, han definido la práctica de actividad física de la mujer.

La mayoría de personas adultas pueden realizar actividad física con seguridad y cómodamente, incluso en épocas como el embarazo y la lactancia basta con seleccionar una o varias actividades, pensar cuando se van a llevar a cabo, buscar el lugar, el equipo y la forma de incorporar esa actividad en la rutina diaria y, muy importante, motivarse lo suficiente como para empezar, como recomiendan los estamentos propios del tema de salud se aconseja realizar, como mínimo, 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días por semana, solo es necesario romper esquemas y organizarse.

## 5 Capítulo 5. Discusión y conclusiones

El camino de la investigación, ha conducido a describir experiencias e historias de vida y en el siguiente apartado se analizó cómo se vincula específicamente el género con la práctica o no practica de actividad física, de docentes de algunos colegios de Bogotá D.C., a partir de la aproximación a las trayectorias de vida y los contextos socioculturales.

Arango (2012) conduce el termino de género como la diferencia de roles atribuidos a los hombres y a las mujeres en una sociedad dada, en un momento dado de la historia humana. Este concepto se suma a la construcción social que se hace de lo masculino y lo femenino y que determina todas las relaciones humanas, en todas las sociedades y culturas, de tal forma que la definición de ser mujer, sus responsabilidades y posibilidades no son las mismas para una psicóloga de la ciudad de México D.F., México que para una auxiliar de oficina en la ciudad de Bogotá D.C., Colombia.

Así como el género es variable en el tiempo y el espacio, afecta y determina el comportamiento de las personas a través de la definición de un reparto de roles entre mujeres y hombres que pasan a desempeñar papeles y a tener responsabilidades sociales diferentes, inclusive teniendo la misma profesión como ser docente , de este reparto de roles, aparecen los estereotipos, que no son otra cosa que ideas preconcebidas sobre lo que las mujeres y los hombres pueden o no hacer en función de los roles sociales al uso en cada momento (Atkinson y Hammersley, 1994).

De tal forma que el docente hombre en la institución educativa en la ciudad de Bogotá D.C., tiene la posibilidad de optar por cargos administrativos, realiza actividades más físicas

con sus grupos de estudiantes, dirigen actividades lúdicas o deportivas, mientras que la docente mujer se ha visto delimitada a estar en el aula de clase, cuidar a los estudiantes, ser la confidente y cuidadora emocional, simulando un rol de madre en el colegio.

Aunque entre las generaciones más jóvenes y con mayor nivel educativo se observan mayores cuotas de igualdad entre hombres y mujeres en la esfera reproductiva y una separación de roles no tan rígida, todavía queda mucho camino por recorrer. Las nuevas generaciones masculinas son conscientes de que deben colaborar en el hogar, pero el problema reside en que esta actitud se limita a ofrecer una ayuda puntual, y es la mujer la que señala cuáles son las tareas a desempeñar y cómo deben realizarse, limitando en el día a día los espacios que la mujer tiene para destinar a su autocuidado o para específicamente hacer actividad física.

Por lo tanto, a pesar del discurso de que lo correcto es romper con la división sexual del trabajo, la práctica cotidiana lo contradice, diversos estudios como el de Blández y otros (2007) sobre usos del tiempo y desigualdad entre hombres y mujeres confirman esta constatación. Por lo tanto, puede concluirse que la mayor participación de la mujer en la esfera productiva en los últimos años supone una reducción de su presencia horaria en la vida familiar, sin una paralela reducción de las cargas domésticas, pero con menos tiempo para desarrollar hábitos de vida saludables como salir a caminar, ir al gimnasio o hacer yoga.

Al describir las trayectorias sobre el trabajo, la salud, la enfermedad y la actividad física de docentes en la ciudad de Bogotá D.C., se lee que casi todos los éxitos en la obtención de un trato equitativo han sido obtenidos en el seno de la sociedad pero no siempre dentro del matrimonio y la familia, la división sexual de los roles no ha variado significativamente en lo concerniente a las labores domésticas, limitando la participación en espacios de ocio o de tiempo

libre, toma de decisiones e incluso, la socialización de niños y niñas en el hogar. La docente esposa o compañera tienen a su cargo la mayoría del trabajo doméstico y le dedican más tiempo que sus esposos.

Frente al derecho del trabajo, que desde su origen estuvo marcado por la impronta social de custodiar la dignidad de la persona que trabaja para otra en forma dependiente, viene experimentado una continua revisión de sus fundamentos e instituciones, es decir de la realidad de las condiciones laborales para hombres y para mujeres, separando la función de poder que el machismo ha cimentado a lo largo de la historia, a fin de mantener el empleo en una sociedad globalizada y competitiva, en relación con la protección de la mujer que trabaja, con la mejor comprensión de su igual dignidad y de los defectos de una regulación que convirtió la contratación de la obra de mano femenina para el empleador (Arango, 2012).

Los roles de género en la labor docente son evidentes, ya que la docente mujer en la jornada laboral se ocupa de tareas de cuidadora, de formadora de valores, se le asignan tareas de cuidado y seguimiento individual de sus alumnos y si definitivamente se logró detectar que esto aumenta los niveles de estrés y de enfermedad laboral de la profesora.

De otro lado, al docente hombre se le conduce a dirigir actividades deportivas, se le invita a salir del aula a moverse más en el campo lúdico, a orientar tareas de mantenimiento del colegio, a organizar salidas pedagógicas. Según Blázquez et al (2014) los docentes hombres tienden a practicar más actividades deportivas dentro y fuera de la institución con respecto a las docentes mujeres que en tendencia se mueven menos, practican menos actividad física, y no sienten mucho gusto por el deporte.

Según la información recolectada se logra clasificar la práctica de la actividad física en los docentes de acuerdo con la categoría género, es decir la docente mujer en la ciudad de Bogotá D.C., tiene una vida diaria instituida entre las responsabilidades laborales y las familiares, donde su entorno social le limita a practicar espacios de autocuidado, excepto cuando el estado de salud diagnosticado le obliga a practicar actividad física, a mejorar sus hábitos de alimentación o a establecer rutinas de autocuidado.

Cuando se da esta situación es de carácter temporal, y estos esfuerzos por la equidad de género se concentran, entre otras, en dos cuestiones el mercado laboral y la vida familiar, eso se traduce en que el mundo académico y político, económico y jurídico, debe dar cuenta de los factores que pueden ayudar a identificar y explicar los estancamientos en términos de equidad que actualmente vive la mujer docente.

Para identificar las motivaciones y razones relacionadas con la práctica de actividad física en mujeres docente a través de las experiencias encontradas se percibe que son las sociedades quienes están implicadas en un proceso de cambio social pero al ser este tan gradual, las personas que viven en sociedades muy tradicionales apenas y vislumbran necesidades prioritarias como mejorar la calidad de vida de las mujeres que laboran, cuidan a la familia y son ciudadanas (Bourdieu, 1998).

Las acciones de los individuos, de las organizaciones y de los movimientos sociales tienen impacto en la sociedad y pueden convertirse en catalizadores para el cambio social, para el caso específico del proyecto de investigación son las instituciones educativas donde se pueden empezar a generar cambios en las vidas de las docentes mujeres.

No obstante, las acciones de los individuos se dan dentro del contexto de la cultura, de las instituciones y de poderosas estructuras heredadas del pasado, y generalmente, para que estos individuos efectúen un cambio social dramático, la sociedad en sí misma ha de ser un vehículo para el cambio, la importancia de incorporar la dimensión de los valores de autocuidado en las docentes mujeres de la ciudad e Bogotá D.C., y llamar la atención sobre el peso de ciertas concepciones estereotipadas en que se sustentan algunas dinámicas familiares es inherente si pretendemos que la mujer docente se mueva más por su salud (Bourdieu, 1998).

Guzmán y otros (2016) señala como sobre actividad física en profesores latinoamericanos, cada vez nuestros docentes se cuidan menos, practican menos deporte, y son las mujeres profesoras quienes aumentan en la tendencia de ser sedentarias, la adopción de una política de igualdad de oportunidades, tanto en el terreno del empleo docente como de la equidad social, podría ser un factor que promueva el desarrollo de políticas de prevención y promoción de la salud del docente, y está estrechamente vinculado a la adecuada gestión de los recursos humanos del colegio.

La valorización y optimización de las potencialidades y posibilidades de todo el capital humano y material de las instituciones educativas es decir, de todas las mujeres y hombres, sin que exista exclusión de ningún tipo, contribuye a incrementar la competitividad de las instituciones y a situar a nuestro país en posición aventajada dentro del contexto internacional.

A través de la igualdad de oportunidades aplicada al empleo docente, se consigue una participación equilibrada de mujeres y hombres en el ámbito laboral para hacer efectivo un derecho fundamental que prohíbe cualquier trato discriminatorio, haciendo de la perspectiva de género una herramienta que, aplicada al mundo permite conocer los obstáculos a esa

participación equilibrada, al tiempo que pone en evidencia los orígenes y las consecuencias de las desigualdades y las discriminaciones laborales, sociales y familiares sobre las que se debe intervenir para conseguir una igualdad real de la mujer docente (Hormiga, 2015).

Hablando de igualdad de oportunidades en labor docente, a través de políticas públicas estatales, desde la cotidianidad de cada colegio y en las dinámicas familiares, la mujer docente podrá reconocer la necesidad de autocuidado, de las rutinas de salud enfocadas en la práctica de actividad física y definitivamente esta será la motivación para explorar campos limitados al hombre entorno al deporte y el movimiento (Hormiga, 2015).

A través del proceso de investigación se construyeron conceptos sobre las categorías y subcategorías propuestas, pero el tipo de estudio cualitativo conduce a generar aprendizajes más allá, escuchar los relatos de vida de las docentes que permitieron ser incluidas en la investigación generan visiones puntuales de la realidad de la docente en las instituciones educativas de Bogotá D. C. permitiendo reconocer que aun en la época contemporánea la inequidad de género disminuye la calidad de vida de la mujer, la obliga salir a trabajar para tener un ingreso económico propio que en ocasiones es el único en una familia, la obliga al salir de su jornada laboral a encargarse de esta familia siendo ejemplo y timón, le exige ser mujer educada, escalafonar académicamente, pero es una realidad que el medio no le facilita ser multifuncional.

El contexto sociocultural de las profesoras de algunos colegios de Bogotá, D.C. si obliga a que esa condición de género limite, defina y oriente las posibilidades de práctica en la actividad física que estas mujeres tienen.

## 6 Recomendaciones

Como maestrante se logra leer en el proceso trascendido del proyecto de investigación, a través de la interacción cotidiana con las docentes que se vincularon de forma voluntaria al estudio que la labor de los docentes en Colombia. Así como en gran parte de los países latinoamericanos, está expuesta a diferentes factores de riesgo laboral, entre los cuales están las diferentes formas de violencia propias del contexto del estudiante.

El riesgo determinado entre otros aspectos por las posiciones del cuerpo adoptadas durante las extensas jornadas laborales, los derivados de movimientos repetitivos, afecciones a la garganta por uso prolongado de la voz y riesgo psicosocial determinado básicamente por la interacción cotidiana del docente con diferentes grupos objetivos en su labor, conduciendo al estrés docente, esto sumado a que los docentes tienen más de un trabajo para mejorar su remuneración económica.

Mejorar los espacios de la labor docente promoviendo espacios de práctica de actividad físico, creando conciencia en desarrollar prácticas de pausas activas diarias, optimizando las jornadas de tipo evaluativo y pedagógico. Y todas las campañas que conduzcan a seguir las recomendaciones de las entidades gubernamentales frente a la prevención y promoción de enfermedades crónicas no transmisibles, la mejora de la salud, la práctica de actividad física, la alimentación balanceada. Son prácticas que contribuyen a disminuir las tasas de morbilidad adulta y a que los docentes sean más productivos en sus labores con los futuros adultos del país.

Ya con las evidencias situacionales expuestas se insta a las autoridades de la institución educativa seleccionada por conveniencia de la muestra a generar espacios de equidad de género

en las prácticas docentes, dando un paso adelante en las prácticas de actividad física de las docentes mujeres de la ciudad de Bogotá D.C., Colombia , determinadas por los aspectos socioculturales de nuestra ciudad, por las costumbres culturales de la región y que se perpetúan en el estereotipo de género, transmitido de padres a hijos y de docentes a estudiantes.

Sin embargo, incluso habiendo reconocido la necesidad de equilibrar la posición de hombres y mujeres, en muchas etapas de nuestra historia como ciudadanos, hoy por hoy, muchas políticas generales han demostrado cierta incapacidad para erradicar la situación de discriminación que afecta a las mujeres. En especial a las mujeres que tienen ocupaciones laborales incluso, cuando se desarrollan en contextos razonablemente favorables como el colegio, así es como las políticas públicas de la ciudad de Bogotá D.C., Colombia, deberían apuntar a mejorar la calidad de vida de las docentes mujeres a través de la práctica de actividad física entre otros hábitos de vida saludable.

## 7 Bibliografía

- Arango, G. L. G. (2012). Género, trabajo emocional y corporal en peluquerías y salones de belleza. *Revista La Manzana de la Discordia*, volumen(6), pp 9- 24.
- Atkinson, P., Hammersley, M. (1994). *Ethnography and participant observation*. Thousand Oaks, Estados Unidos de America: Editorial Sage Publications.
- Blández, Á. J., Fernández, G.E., Sierra, Z. M. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado y del profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, volumen(11), pp. 2-17.
- Blázquez, M. A., León, M. A., Feu, M. S. (2014). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, volumen (15),pp. 163-170.
- Bourdieu, P. (1998). *Practical reason: On the theory of action*. Stanford, Estados Unidos de America: Editorial Stanford University Press.
- Cabrera, F. C. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Revista Theoria*, volumen(14), pp 61-71.
- Devís, J. D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Madrid, España: Editorial INDE publicaciones.

- Díaz, C.S. (2013). Actividad física y factores relacionados en docentes y administrativos mujeres del área salud de la universidad de cartagena. Tesis para optar al título de Magíster en Epidemiología Clínica. Universidad de Cartagena. Cartagena, Colombia.
- Flick, U. F., Muñoz, L., Muñoz, E. M. M. L., De Kohan, C., Ortega, G. J., Hernández, A. H. (2012). Introducción a la investigación cualitativa. Córdoba, Argentina: Editorial Morata.
- Fonseca, C. Z., Heredia, V. A., Ocampo, T. R., Forero, T. Y., Sarmiento, D. O., Álvarez, U. M. (2011). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010-ENSIN. Bogotá, DC. Publicado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Recuperado de: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>.
- Guber, R. (2004). El salvaje metropolitano: reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo. Editorial Paidós. Buenos Aires; Argentina.
- Guzmán, L. R., Cisneros, F. J. D., & Guzmán, E. R. (2016). Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos-exploratory study on physical activity in latin american teachers. *Revista Edu-Física*, volumen (15), pp 24- 56.
- Hernández, S. R. (2006) Metodología de la Investigación. México D.F., México: Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Hormiga, S. C. M. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Ciencias de la Salud*, volumen (13), pp. 233-248.
- Instituto colombiano de bienestar familiar-ICBF. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2015-ENSIN. Bogotá, DC. Publicado por el Instituto

Colombiano de Bienestar Familiar. Recuperado de:  
<https://www.nocomasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>.

Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body*. . Recuperado de: <http://sk.sagepub.com/books/the-imperative-of-health>.

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2013). *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*. Proyecto revisado y actualizado. Geneva, Switzerland. Recuperado de:  
[https://www.who.int/phe/publications/workers\\_health\\_global\\_plan/es/](https://www.who.int/phe/publications/workers_health_global_plan/es/).

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2019). *Estadísticas Sanitarias Mundiales 2019: El acceso desigual a los servicios de salud genera diferencias en la esperanza de vida*. Recuperado de: <http://www.sld.cu/anuncio/2019/04/16/estadisticas-sanitarias-mundiales-2019-el-acceso-desigual-los-servicios-de-salud->.

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2015). Geneva; WHO: 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Recuperado de:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/).

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2011). *Preparativos para la reunión de alto nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, en relación con la Conferencia de Moscú*. Recuperado de:  
[www.who.int/fctc/reporting/party\\_reports/spain\\_annex27\\_political\\_declaration.pdf](http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/spain_annex27_political_declaration.pdf).

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza. Recuperado de: [whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf).

Organización Panamericana de la Salud – PAHO. (2010). Género y salud una Guía Práctica para la Incorporación de la Perspectiva de Género en Salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/manualFinal.pdf?ua=1>.

Piedra, J., García, P. R., Latorre, A. (2013). Género y educación física. Análisis de Buenas prácticas coeducativas. Revista de curriculum y formación de profesorado, volumen(17), pp.222- 241.

Rodríguez, G. L., Díaz, C. F. J., Rodríguez, G. E. (2015). Estudio exploratorio sobre Actividad física en profesores latinoamericanos. Revista Edu-física. Ciencias Aplicadas al Deporte, volumen 7, pp.14-22.

Tajer, D. (2009). Heridos corazones: vulnerabilidad coronaria en varones y mujeres. Buenos aires, Argentina: Editorial Paidós.

Taylor, S. (1990). Introducción a lo Métodos Cualitativos de Investigación. La búsqueda de Significados. Buenos aires, Argentina: Editorial Paidós.

Trilla, B. J. (1991). Revisión de los conceptos de tiempo libre y ocio. El caso infantil. Infancia y Sociedad: Revista de Estudios, volumen(8), pp. 17-31.

## 8 Anexos

### Anexo 1 Consentimiento informado a docentes

**Universidad Del Rosario**  
**Escuela de medicina y ciencias de la salud**  
**Maestría en actividad física y salud**

**Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de un colegio de Bogotá, D.C., Colombia.**

#### **Consentimiento Informado Para Docentes**

El presente Documento de Consentimiento Informado tiene dos partes:

1. Información: Proporciona información sobre el estudio para usted.
2. Formulario de Consentimiento: Para obtener la firma si usted está de acuerdo en participar en el estudio. Se le dará una copia del Documento completo de Consentimiento Informado.

#### **Parte 1. Información:**

La presente investigación es propuesta desde la maestría en Actividad Física y Salud de la Universidad del Rosario. A través de ella se busca aproximarse a la realidad de las docentes mujeres desde las representaciones de los docentes, con el propósito de avanzar en la comprensión de las mismas y las prácticas corporales relacionadas con la inactividad física y sus razones de la no práctica desde un enfoque de género.

Le vamos a dar información e invitar a que participe en esta investigación. Puede que haya algunas palabras que no entienda. Por favor pídamle parar según avanzamos en la información y tomaremos tiempo para explicarlas. Si usted tiene preguntas después, puede realizarlas al investigador.

**Propósito**

El presente proyecto tiene como propósito aproximarse a la realidad de los docentes, con el objeto de avanzar en la comprensión de las representaciones que se construyen en torno a la inactividad física, a partir de la aproximación a las trayectorias de vida y los contextos socioculturales.

**Tipo de Intervención de Investigación**

En el marco del proyecto se realizarán entrevistas y elementos bibliográficos de profundización a las mujeres docentes de la institución.

**Riesgos**

La investigación no representa ningún riesgo a quienes participen en esta. En el caso de que alguna pregunta de la entrevista indisponga o genere disgusto para los docentes, no estarán en la obligación de responderla si así lo disponen.

**Beneficios**

La participación en la investigación no representará beneficio directo para los participantes, pero se espera que los resultados obtenidos contribuyan a beneficiar a la comunidad en general y a la sociedad.

**Selección de Participantes**

Le hacemos la invitación a participar de la presente investigación debido a que es importante examinar las prácticas y los conocimientos que tienen los docentes sobre la inactividad física. Debido a que usted como docente es nuestra población de estudio, le preguntamos si usted está interesado en participar.

**Participación Voluntaria**

La decisión que usted tome sobre su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Solo usted puede tomar la decisión sobre su participación o no. Si usted decide no consentir, todos los servicios que usted recibe en el Colegio continuarán y nada cambiara. Usted

puede también cambiar su decisión más tarde y dejar de participar, aun cuando haya aceptado previamente y continuarán los servicios que usted recibe en el colegio.

### **Confidencialidad**

La información obtenida en la investigación es confidencial. La información que usted proporcione será conocida solamente por el investigador y co-investigador. Cualquier información suya será codificada con un número de identificación en vez de su nombre. Solamente los investigadores sabrán el vínculo de ese número con el nombre y la información se mantendrá guardada bajo seguridad. No se compartirá la información ni se le dará a nadie excepto al equipo de investigación y personal a cargo de la sistematización. Con el fin de proteger su información, el investigador Henry Leonardo Garavito Baquero y la co-investigadora Claudia Margarita Cortés García, pertenecientes al programa de la maestría en Actividad Física y Salud de la Universidad del Rosario mantendrán protegido su registro.

Para mayor información podrá comunicarse con el Presidente del Comité de Ética en Investigación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud “Quinta Mutis”, de la Universidad del Rosario en la Carrera 24 No.63C-69. Teléfono: 3474570 Ext. 249., o con la tutora del proyecto: **Claudia Margarita Cortés García** la Escuela de Ciencias Humanas y la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, ubicada en la carrera 24 No.63C-69.

### **Parte 2. Formulario de consentimiento.**

He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que puedo retirarme del estudio cuando así lo desee sin que afecte de ninguna forma mi labor docente.

Nombre docente participante \_\_\_\_\_

Firma del docente participante \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ (Día/mes/año)

Testigos:

---

Nombres y apellidos

---

Nombres y apellidos

---

Dirección y relación con el sujeto de  
investigación

---

Dirección y relación con el sujeto de  
investigación

---

Firma

---

Firma

Si el sujeto de investigación no sabe firmar imprimirá su huella digital y a su nombre firmará otra persona que él designe.

Fuente: elaboración propia del proyecto (2018).

## Anexo 2 Guion historia de vida docente

### Preguntas Historia de Vida

1. ¿Cuál es su nombre completo? ¿qué edad tiene?
2. ¿Cuál fue su lugar de nacimiento? Describa su hogar, el vecindario y el lugar en el que creció. **Explorar** lugar de residencia actual, vecindario.
3. ¿Cómo describiría su personalidad?
4. Cuénteme de su papá (su nombre, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, sus padres, etc.). Comparta algunos recuerdos que tenga de su papá.
5. Cuénteme de su mamá (su nombre, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, sus padres, etc.). Comparta algunos recuerdos que tenga de su mamá.
6. ¿A qué se dedicaban sus padres? (agricultura, ventas, administración, costura, enfermería, hogar, profesional, obrero, etc.).
7. ¿Falleció algún miembro de su familia? Si es así, ¿cuál fue la causa de su muerte? ¿Qué recuerda de su muerte y cuáles fueron las circunstancias?
8. ¿Qué clase de dificultades o tragedias afrontó su familia durante su infancia?
9. ¿Existen rasgos genéticos poco comunes que se presentan en su línea familiar? **Explorar** limitaciones físicas de algún familiar o personales.
10. ¿Cuáles son los nombres de sus hermanos y hermanas? Describa algún aspecto que le llama la atención sobre cada uno de sus hermanos.

11. ¿Qué tradiciones familiares recuerda?
12. ¿Cuál era esa manera particular de su familia de celebrar los días festivos?
13. ¿A qué escuela asistió? ¿Cómo fue su experiencia en la escuela?
14. ¿Cuáles eran sus materias favoritas? ¿Por qué?
15. ¿Qué materias no le gustaban? ¿Por qué?
16. ¿Qué amigos tuvo en la escuela? ¿Cómo eran ellos? ¿Qué están haciendo hoy en día?  
**Explorar** mejores amigos, actividades que realizaba con ellos, diferencias entre las actividades de los hombres y las mujeres.
17. Explorar respecto a estudios universitarios o vocacionales, ¿a qué institución académica asistió? ¿Qué estudió? ¿Qué recuerdos tiene de esos años?
18. ¿Cuáles considera que son sus fortalezas o virtudes? **Explorar** para que le han servido.  
En que le han ayuda en mejorar su vida.
19. ¿Cuáles fueron algunos de los desafíos que ha tenido que enfrentar?
20. ¿Qué problemas de salud ha tenido que sobrellevar a lo largo de su vida?
21. ¿Qué comidas le gustan? ¿Cuáles le desagradan? ¿Tuvo alergias a algún alimento o medicina? **Explorar** comidas en la familia, quien preparaba esos platos en su familia.  
Profundizar en ese gusto.

22. ¿Cuál es su estado civil actualmente? **¿Explorar** Cómo se conocieron usted y su cónyuge? ¿Cómo describiría a su cónyuge? ¿Cómo fue su noviazgo? Describa el día de su boda. Cuente algunas anécdotas de su cónyuge.
23. ¿Cuántos hijos tiene? ¿Cómo se llaman sus hijos? Comparta algunos recuerdos sobre cada uno de sus hijos.
24. ¿Cómo es la distribución de las tareas de su hogar, ustedes realizan un mutuo acuerdo, o hay simplemente unas tareas que le corresponden a cada integrante de la familia?
25. ¿Qué tipo de tareas de su hogar usted considera que exclusivamente las debe hacer usted y nadie más, qué significado tiene para usted hacerlas y no que otra persona las realice, en este caso su esposo, sus hijos u otro familiar?
26. ¿Qué filosofías o puntos de vista en cuanto a la vida compartiría con los demás?
27. ¿Qué valores personales son importantes para usted? ¿Qué ha hecho (o qué está haciendo actualmente) para enseñar esos valores a sus hijos?
28. ¿Qué cosas le causan temor?
29. ¿Cuáles son algunas de las cosas que disfruta hacer en su tiempo libre?
30. ¿De esas cosas que usted disfruta hacer cuales las realiza con mayor frecuencia, porque le generan tanto disfrute? ¿Qué hay de especial en ellas para que usted las haga con más ganas o mayor dedicación?
31. ¿Normalmente cómo sería un fin de semana de usted? ¿Las tareas de su hogar están distribuidas de forma equitativa, cada uno aporta para que todo esté en orden en el hogar

o se limitan a una sola persona? ¿Por qué esas tareas se restringen a que solamente un miembro de la familia las realice?

32. ¿Durante ese fin de semana las tareas de sus h

33. ¿Cuáles fueron algunas de sus vacaciones más memorables? ¿por qué?

34. ¿Cuáles son algunos de sus talentos? ¿Cómo descubrió que los tenía? ¿Qué ha hecho para desarrollarlos y mejorarlos? ¿Qué impacto han tenido en su vida?

35. ¿Actualmente esos talentos que usted tiene los lleva a la práctica, de qué forma sigue explotándolos para que le aporten en su vida?

36. ¿A qué se dedicaba antes de ser docente? ¿Por qué escogió ese oficio o profesión?

37. ¿Cuáles fueron sus motivaciones a ser docente? ¿esas motivaciones hoy siguen siendo igual o cambiaron con la trayectoria de su labor docente? ¿por qué cambiaron esas motivaciones actualmente?

38. ¿Hace cuánto es usted docente y cual podría decir es uno de sus mayores alicientes para seguir en esta profesión, ya sea un factor, económico, social...?

39. ¿Qué empleos tuvo a lo largo de su vida? ¿Cuáles fueron algunas de las experiencias memorables que tuvo en estos puestos de trabajo?

40. ¿Cree que su profesión es la que realmente ha llenado en mayor proporción sus expectativas de vida?

41. ¿Durante su paso por esos otros empleos en los que tuvo la oportunidad de estar, cuáles fueron las inequidades más relevantes que para usted eran un motivo para dejar de hacer ese trabajo?
42. Profesión docente. Explorar Condiciones salariales, ingresos suficientes para satisfacer necesidades personales y familiares. **Explorar** Tiempo y medio de transporté empleado para dirigirse al sitio de trabajo, como influye ese tiempo en la calidad de vida.
43. ¿Cuáles cree son las mayores inequidades que puede evidenciar en su medio como docente?
44. ¿Usted percibe que por su condición como mujer se le han delegado mayores tareas en su lugar de trabajo o hay una distribución equitativa de esas funciones dentro de la institución educativa?
45. ¿Usted mencionaba que habían cosas que disfrutaba mucho hacer en su tiempo libre, desde que usted es docente, las ha podido realizar con la misma frecuencia que las hacía antes? ¿les dedica el mismo tiempo y las disfruta de la misma forma o como las percibe actualmente ya en el ejercicio de su labor docente?
46. ¿Qué la motiva a realizar ejercicio actualmente, teniendo en cuenta que quizás tiene otras ocupaciones? ¿Qué otras ocupaciones adicionales a su empleo tiene actualmente?
47. ¿En estos momentos que usted tiene otro empleo, que la motiva a estar con ese otro trabajo? ¿Cuáles son esas tareas de carácter laboral que usted considera le están aportando realmente para su vida? **Explorar** Garantías de ese otro empleo, condiciones.

**Explorar** Tiempo y medio de transporté empleado para dirigirse a ese otro lugar de trabajo, como podría optimizar esos traslados.

48. ¿Al usted tener otro empleo su tiempo de descanso es más limitado, que tipo de actividades realiza para aprovechar mejor esos espacios libres que tiene?
49. ¿Esas actividades de tiempo libre con quien las realiza usted actualmente? ¿comparte estas actividades con otro grupo de personas además de su familia? ¿realmente usted percibe que está aprovechando su tiempo de descanso en actividades que le generen disfrute?
50. ¿Para usted que es tiempo libre? ¿Ese tiempo libre es lo mismo que ocio? ¿Qué diferencias tiene o encuentra entre esos dos conceptos?
51. ¿Usted mencionaba que tenía tiempo libre en que realizaba actividades de su agrado, esas actividades en qué consisten?
52. ¿Para usted que es la actividad física? ¿ese concepto de actividad física es lo mismo que ejercicio o qué relación podría usted establecer entre estos dos conceptos? **Explorar** Teniendo en cuenta las diferencias de actividad física y ejercicio, que actividad es la que realiza de esas dos, si es realmente tiempo libre el que dispone para esas actividades. **Explorar** Como percibe que ese tipo de actividades le benefician en la calidad de vida, que es calidad de vida.
53. ¿Teniendo en cuenta su estado civil, la frecuencia con la que usted realiza la práctica de actividad física en que le aporta a mejorar su calidad de vida como mujer, partiendo del

hecho de que muchas de las tareas del hogar están a su cargo? ¿no estaría haciendo un gasto adicional de energía; quizás agotándose más para las tareas de su vida cotidiana?

54. ¿En cuántos lugares ha vivido durante toda su vida? Haga una breve descripción de cada lugar y explique por qué vivió allí y por qué se mudó de allí.

55. Si pudiera regresar en el tiempo y volver a vivir el pasado, ¿qué cosas cambiaría?

56. Al final de su jornada, ¿por qué cosa en particular le gustaría ser recordado? ¿Qué legado personal le gustaría dejar? ¿Qué está haciendo actualmente para que eso suceda?

Fuente: elaboracion propia del proyecto (2018).

### Anexo 3 Guion entrevista a docentes

Preguntas De La Entrevista Semiestructurada.

#### Aspecto General

1. ¿Cuál es su nombre completo? ¿qué edad tiene?
2. Cuénteme aspectos importantes de su vida, **explorar** aspectos de la familia, esposo, hijos, amigos. **Explorar** laborales del hogar, tareas del autocuidado.
3. Cuénteme aspectos relacionados con su entorno laboral, profesión, años de trayectoria.
4. Explorar medios de transporte y tiempos empleados para el traslado al lugar de trabajo, lugar de residencia, empleos adicionales.

#### Actividad Física

5. ¿Para usted que es actividad física? ¿Por qué la concibe de esa forma?
6. ¿Qué tipo de actividad física realiza en este momento, Por qué?
7. ¿Qué tipo de actividad física ha realizado? ¿Por qué realiza actividad física o no en este momento?
8. ¿Por qué considera importante realizar actividad física?
9. ¿En su familia que tipo de actividad física se promueve a diario? ¿Por qué?

## **Salud**

10. ¿Para usted que significa el concepto de salud?
11. ¿Cómo siente que esta su salud actualmente con los hábitos de vida que tiene?
12. ¿Usted que entiende por sedentarismo? ¿tiene alguna relación con su estilo de vida?
13. ¿Usted considera que el sedentarismo es un factor de riesgo para su vida? ¿Por qué?
14. ¿usted que concepto tiene de enfermedad? ¿cómo está relacionado con su estilo de vida?
15. ¿Que conoce por enfermedad profesional?
16. ¿Cómo ha incidido el sedentarismo en el desarrollo de alguna enfermedad en usted?
17. ¿Qué concepto tiene usted de estrés?
18. ¿Cómo ha incidido el estrés en el desarrollo de alguna enfermedad?

## **Compresión o Diferenciación De Conceptos**

19. ¿Para usted qué diferencia hay entre actividad física y ejercicio?
20. ¿Para usted cual es la diferencia entre ocio y tiempo libre?
21. ¿Qué concepto tiene usted de trabajo y cuál es su opinión frente a su labor docente?

## **Ambiente Laboral**

22. ¿Qué planes dirigidos a los docentes con el fin de promover la actividad física se tienen en el colegio donde usted trabaja? ¿Por qué cree son necesarios esos espacios para ustedes como docentes?

23. ¿Qué programas conoce usted que fomenten la actividad física en los docentes y cuál cree sería su impacto en la población?
24. ¿Cuándo se hacen jornadas pedagógicas entre los docentes, que actividad física incorporan que ayude a mejorar el clima laboral?
25. ¿A qué cooperativa o agremiación docente ha pertenecido para participar en el desarrollo de actividad física que le genere bienestar?
26. ¿Qué programas conoce para prevenir las enfermedades profesionales de los docentes del distrito? ¿cuál cree es su impacto en ustedes los docentes?
27. ¿Qué políticas públicas conoce usted que estén enfocadas a prevenir las enfermedades profesionales en los docentes? ¿cómo cree que esas políticas aportan para mejorar las condiciones laborales de los docentes?

### **Enfermedad y Políticas Laborales**

28. ¿Según su conocimiento usted cuales considera son las enfermedades clasificadas como profesionales?
29. ¿Su entidad prestadora de servicios de salud dentro de sus campañas de promoción de la salud le proporciona la suficiente información de cuáles son las enfermedades profesionales reconocidas actualmente y las que ellos pueden tratar? ¿Cómo cree usted que esas campañas pueden aportar al mejoramiento de su calidad de vida?
30. ¿En qué programas de prevención de enfermedades profesionales ha participado?

31. ¿Cómo considera usted que el sedentarismo y el estrés pueden desencadenar en el desarrollo de una enfermedad profesional en los docentes? ¿por qué?
32. ¿Qué aspectos son importantes para tener en cuenta y prevenir el desarrollo de enfermedades profesionales en los docentes?
33. ¿Durante el ejercicio de su labor docente que tipo de programas se les ha ofrecido de actividad física que ayude a prevenir el desarrollo de enfermedades profesionales?
34. ¿Las enfermedades laborales han llegado afectar su calidad de vida? ¿Por qué?

**Explorar** posible participación en programas para tratar esas enfermedades profesionales adquiridas durante la labor docente.

### **Genero**

35. ¿Cree usted que hay diferencias marcadas entre la práctica de actividad física entre hombres y mujeres, porque considera que se dan esas diferencias en la sociedad y específicamente en sus entorno laboral?
36. ¿usted como mujer porque considera que tiene mayores oportunidades de realizar actividad física en su tiempo libre, que tipo de actividades realiza? **Explorar** posibles barreras para acceder a la práctica de la actividad física.
37. ¿Cuáles cree son las mayores limitantes para que usted pueda realizar práctica de actividad física en los tiempos que tiene de descanso?

38. ¿Usted como mujer como ve que es la distribución de las tareas institucionales en relación con sus demás compañeros del colegio? ¿Por qué cree que delegan mayor proporción de las tareas institucionales a las mujeres?
39. Explorar rol de la mujer y el hombre en la sociedad, inequidades, condiciones laborales entre mujeres y hombres.

Fuente: elaboracion propia del proyecto (2018).